VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM



Фрэнк БАТЛЕР

НАСЛЕДСТВО ЧЕМПИОНОВ

Интервью английского спортивного репортера, взятые им у чемпионов Великобритании по боксу, его размышления о истоках их спортивного мастерства и потрясающего успеха на любительском и профессиональном рингах с комментариями и дополнениями московского журналиста Николая Тараторина
Журнал «ГОНГ» Москва—1992 год

Приложение к журналу «Гонг» Фрэнк БАТЛЕР
НАСЛЕДСТВО ЧЕМПИОНОВ
(Откровения знаменитых боксеров о том, как побеждать на ринге)
Издание Федерации бокса и Союза боксеров России
Москва, 1992

СЕРТИФИКАТ НА НАСЛЕДСТВО
(вместо предисловия)

Успех! — очаровательное и волнующее слово. Оно манит и ласкает ваше воображение, как манит и ласкает влюбленного своим нежным светом Луна. Кто из нас не мечтает об успехе и кого из нас не страшит дорога к нему, которая кажется такой же далекой, как Луна. Но ведь люди достигли и Луны, ходили по ней и даже привезли ее частицу на нашу прекрасную землю. Так стоит ли отчаиваться? Я хочу позвать вас в этот заманчивый путь и пусть успех будет вашей заслуженной наградой. Но я же хочу вас и предостеречь, напомнить, что успех достается не всем, лишь немногим и в первую очередь тем, кто идет к нему долгие годы, упорно преодолевая все трудности и невзгоды путем тяжкого и упорного труда, собрав в кулак всю свою волю, падая от ударов судьбы и вновь поднимаясь, чтобы продолжить путь, отказываясь от многих радостей жизни, которыми так полна молодость. Ведь борьбу за достижение успеха как раз и начинают в молодые годы.

Разумеется, есть счастливчики, которым успех достается и легко, и быстро. Одним дарит его госпожа Фортуна, счастливый случай. Другим индульгенцию на успех дарит природа, наградив своего избранника с самого его рождения необычными качествами — талантом, умом, физической силой, красотой или удачливостью во всем, за что бы он ни взялся.

Только вот в чем дело! Успех — весьма своенравный и строгий господин. Он требует к себе всего вашего внимания и беззаветной любви. Он не прощает измены и безжалостно карает изменника, даже если это было мимолетное увлечение чем-то другим, а не тем, к чему ты устремился с самого начала избранного тобой пути.

Каждый человек сам выбирает свой путь к успеху. Неважно кем вы решили стать — юристом, врачом, шахтером или художником, писателем или учителем. Борьба за успех подчиняется одним и тем же законам. И не стоит обольщаться успехом своего знакомого или приятеля, пытаться следовать его примеру. Пустое и безнадежное дело. Для каждого из нас может быть свой, и только свой путь к успеху.

Мои друзья часто говорят мне, что я родился счастливчиком. Имея профессию спортивного репортера, я имею возможность заводить знакомства и запросто встречаться с королями и принцами, королевами и принцессами спорта, быть свидетелем крупнейших спортивных состязаний, будь то Кубок мира или Европы, Уимблдонский турнир, Олимпийские игры или чемпионаты страны, мира или континента по самым различным видам спорта. Мне приходится быть непосредственным свидетелем рождения и крушения рекордов, блистательных побед и сокрушительных поражений спортивных звезд самой различной величины.

Для них, «простых смертных» поклонников спорта, каждое состязание стоит больших денег и огромных трудностей. Мне же — завидуют они — посещение любого турнира не стоит ни фартинга, более того, каждый мой репортаж приносят мне еще и доход.

Кое в чем мои друзья, безусловно, правы. Но только кое в чем! Они даже и не подозревают, каких усилий, какого труда, а порой и унижения стоит каждая строчка репортажа или спортивного очерка. Да-да, именно унижений. Я не оговорился и не стыжусь этого слова. Ведь любой король или принцесса — своенравны и горды. Они такие же люди, как и мы с вами, и ничто человеческое им не чуждо — доброта и капризы, внимание и зазнайство, наконец, простая усталость, когда после напряженного боя на ринге или труднейшего футбольного матча победителю не до интервью и внимания к кому бы то ни было. У него нет ни сил, ни желания для беседы. Он мечтает лишь об отдыхе, душе или глотке обыкновенной воды.

Но ведь читателю, радиослушателю или телезрителю до этого нет никакого дела. Он заплатил деньги за газету, радио или телепередачу и он хочет видеть, слышать или прочесть о данном соревновании не завтра, а сейчас, немедленно, сегодня. И мы, репортеры, обязаны удовлетворить его желание. Иначе зачем нас посылали на соревнования? За плохой репортаж тебя ругают за хороший возносят до небес. И это тоже справедливо. Да, я везунчик. Но везунчик тогда, когда мои репортажи идут нарасхват, когда мое имя не сходит с уст моих читателей или чемпионов, о которых я писал, когда мой шеф обращается ко мне не холодно и официально — «сэр Батлер», а дружески — «старина Фрэнк!»

Нет, друзья, успех спортивному журналисту дается так же нелегко, как и успех в любом деле. Но поверьте мне, нет труднее пути к славе и успеху, чем путь спортсмена.

Увы, далекие холмы всегда кажутся зелеными, а футбольное поле, беговая дорожка, голубая гладь водного стадиона или белоснежный квадрат ринга всегда красочны и нарядны. С удобных трибун состязания спортсменов кажутся ярким и радостным праздником. И только спортсмен знает, как тяжело дается каждый метр беговой дорожки, каждый сантиметр высоты, как тяжел каждый грамм штанги, какого пота стоит каждое очко, эффектно забитый гол или разящий удар боксера.

Я хорошо помню, как на одном матче двух великих боксеров мой сосед по трибуне — очень искушенный в боксе человек, седой ветеран ринга, воскликнул: «Боже, какой тяжелый хлеб у этих парней!»

* * *

Отлично сказано, старина Фрэнк. Лучше не скажешь, чем сказал вам тот старый боксер. И ваши рассуждения о путях достижения успеха тоже бьют в самую точку. Я думаю, вы не обидитесь, если я дополню их двумя-тремя примерами из жизни русских боксеров. Вашу книжку ведь будут читать русские поклонники бокса, так что мои примеры, я думаю, будут неплохой иллюстрацией к вашим мыслям.

Пример первый. Борис Лагутин. Двукратный олимпийский чемпион, двукратный чемпион Европы, шестикратный чемпион страны. Родился в Москве, боксом начал заниматься в 17 лет. Природные данные: худощав, резок, с отличной реакцией, хладнокровен, оптимист, доброжелателен, необычайно трудолюбив и

обязателен. Даст слово — непременно его сдержит. Выступал в первом среднем весе. Два года понадобилось ему, чтобы стать первой перчаткой страны среди юниоров, еще два года, чтобы стать чемпионом среди взрослых. Два года упорных тренировок в ранге чемпиона страны привели его к золотой медали чемпиона Европы в Белграде, плюс три года напряженной работы понадобилось ему, чтобы стать чемпионом Олимпийских игр в Токио. Блестящий успех, почести, слава, а потом... четыре года сплошных неудач!!!

Дилетанты в один голос завопили — «зазнался!», специалисты с сожалением решили — «пробит!», поклонники сокрушались — «сломался Боря!», и заключение спортивных боссов: «Лагутин себя исчерпал, интереса как боксер не представляет, из состава сборной команды вывести, с денежной стипендии снять!». Они ждали от боксера и его тренера объяснений, оправданий и просьб. Но ни того, ни другого, ни третьего не дождались. Борис и его наставник Владимир Тренин понимали, что свою правоту боксер может доказать только на ринге. И они решили это доказать. Но сначала разобраться в причине фатальных неудач. И разобрались. Чемпиона знают все. К его стилю внимательно присматриваются, его манеру боя внимательно и скрупулезно изучают с одной единственной целью — победить! Они и раньше это знали, но не учли. Укрепляли физические качества, совершенствовали мастерство. А нужно было делать так, чтобы каждый раз на ринге появлялся другой Лагутин — новый и никому неизвестный. Четыре года ушло на решение этой задачи. И ринг увидел другого Лагутина. И снова победы: на чемпионате страны, на чемпионате Европы и на Олимпийских играх в Мехико.

Вы правы, Фрэнк. Успех достигается только трудом, многолетним напряжением всех физических и моральных сил.

Эта ваша мысль, Фрэнк, подтверждается еще и тем, что за годы занятий боксом Борис Лагутин сумел окончить два института, а закончив выступления на ринге в блеске славы и успеха, он стал одним из активных и авторитетных функционеров большого спорта. Достойный подражания пример.

А теперь еще два примера в подтверждение рассуждений Фрэнка Батлера, но, увы, не для подражания, а в назидание тем, кто рассчитывает только на подарки судьбы.

Отдавая дань блестящему таланту боксеров, я не назову их имен, назову лишь их инициалы.

В 1956 году перед самым выездом советской сборной на Олимпийские игры в Австралию, в команде боксеров получил серьезную травму один спортсмен. Достойной замены ему не было, и в команду включили молодого сибирского паренька В.С., который даже не был мастером спорта и еще ни разу не выступал на чемпионатах страны. В состав сборной он был привлечен в качестве спарринг-партнера. В. С., безусловно, был талантливым и интересным боксером с хорошим будущим. Просто пока еще не подошел его час. Кроме бокса, В. увлекался рисованием и учился в художественной студии, где ему также сулили прекрасное будущее. Включая В. С. в основной состав команды, ни тренеры, ни руководство Федерации не рассчитывали на его успех на ринге Мельбурна. Взяли для «обстрела» и для полного счета команды. Иностранные журналисты и тренеры тоже не брали его во внимание, тем более что в его весовой категории были: чемпион Олимпийских игр в Хельсинки финн П. Хямалайнен, чемпион Европы англичанин Т. Николс и лидер многих международных турниров поляк X. Недзведский. Сам В. С. рассуждал просто: раз взяли в команду, буду биться на совесть, а там — посмотрим.

Итак, Фортуна улыбнулась сибирскому пареньку — подарила ему счастливый случай, который привел его на олимпийский ринг. В Мельбурне она обласкала его еще раз при жеребьевке. В. С. должен был встретиться со своими именитыми соперниками не ранее полуфинала и его первая задача сводилась к тому, чтобы не проиграть предварительных боев. И это ему удалось. Полуфинальный бой с польским боксером сложился удачно. В. был на подъеме, ему удавалось все. В итоге — победа и финал, где его поджидал Николс, победивший П. Хямалайнена. Успех В. всполошил всех. У наших тренеров появилась реальная надежда завоевать для СССР первую золотую медаль Олимпиады, иностранные журналисты потирали руки в ожидании сенсации. И она состоялась. В. стал олимпийским чемпионом. После блестящей победы в Мельбурне В. дважды выиграл титул чемпиона страны, окончил художественную студию, но ни на тренировках, ни у мольберта особого усердия не проявлял, повел жизнь неровную и беспорядочную и ушел из нее молодым, не добившись успеха ни как боксер, ни как художник. Грустно и от души жаль безусловно талантливого и одаренного парня.

Самым коротким финальным боем в истории Олимпийских игр был бой московского средневеса Л. с чемпионом Европы финном Виртаненом, он продолжался всего полминуты. Нокаутом победил Л. Свой путь от победителя юниорского первенства страны до победителя Олимпийских игр Л. прошел всего за три года. Он родился с качествами бойца. За пять лет занятий боксом эти качества сумели развить и отшлифовать два талантливых тренера, в прошлом — известные боксеры.

В 20 лет только-только начинается настоящее мужание боксера. В этот период нужно особое старание и трудолюбие. Но Л., ставший в 20 лет звездой первой величины, пренебрег этим жестким, но необходимым правилом. Уверовав в свою счастливую звезду, он не утруждал себя тренировками и строгим спортивным режимом. Расплата наступила немедленно. Его стали побеждать даже на внутренних соревнованиях. Не прошло и десяти лет, когда имя его осталось только в памяти ветеранов бокса.

* * *

И снова Фрэнк Батлер:

Да, нет тяжелее дороги, чем дорога к спортивному успеху. Но вот вы ее одолели, обрели лавры чемпиона и будете крайне удивлены, увидев, что сохранить достигнутый успех гораздо труднее, чем достичь его. Всегда вокруг вас будет много желающих победить вас, свергнуть «царствующего монарха». И больше всего вас

огорчит то обстоятельство, что вчерашние друзья, помогавшие штурмовать спортивный Олимп, сегодня окажутся яростными соперниками, а болельщики, которые еще вчера скандировали ваше имя, подбадривая в борьбе, сегодня рукоплещут тому, кто посягает на ваш трон.

Тем и прекрасен мир спорта, что он полон непрерывной борьбы, постоянного самоусовершенствования, ярких переживаний и эмоций. Я приглашаю вас в этот мир, а путеводителями в этом сложном мире я приглашаю к вам чемпионов по боксу. Никому из них корона не была преподнесена за золотом блюде, они добыли ее в острой, бескомпромиссной борьбе. Их советы пригодятся вам и помогут избежать ошибок, которые будут подстерегать вас в каждом углу ринга. Я буду считать, что достиг своей цели, если кому-то из вас секреты этих чемпионов помогут полюбить бокс, добиться хотя бы небольшого успеха на ринге. Но даже если эту книжку возьмет в руки и прочтет не боксер или тренер, а рядовой поклонник бокса или вообще посторонний для спорта человек, я посоветую ему заняться этим удивительно прекрасным и захватывающим видом спорта. Пройдет совсем мало времени и вы, уверяю вас, почувствуете себя настоящим мужчиной. А если вы — человек уже не спортивного возраста, тогда возьмите за руку своего сына или внука и отведите его к тренеру по боксу. Пусть он станет мужчиной, способным постоять за свои честь и достоинство или защитить слабого при помощи умелых кулаков. Увы, в жизни нередко случается так, что единственным аргументом против насилия является только сила.

Но даже и это не главное обстоятельство для того чтобы заняться боксом. Бокс — это великолепное средство воспитания не только физических качеств, он как никакой другой вид спорта укрепляет волю, воспитывает смелость, находчивость, умение в короткие мгновения оценить самую сложную ситуацию и найти наиболее рациональный выход из трудного положения.

Я уже вижу: вы хотите возразить мне, что все эти задачи решает не только бокс, но и любой другой вид спорта.

Так, да не так!

Конечно, гимнасту, например, тоже нужно быть и сильным, и смелым, чтобы выполнить сложную, рискованную комбинацию. Но с кем и как борется гимнаст? Только с самим собой и неодушевленным спортивным снарядом. Конечно, и у гимнаста есть соперник, однако борется он не с ним самим, а с его баллами, заочно, зачастую даже выступая на разных снарядах. Возьмем футболиста. Здесь идет борьба очная, с конкретным противником и порой не менее острая и напряженная, как и поединок на ринге. Но если спортсмену приходится туго, к нему всегда на помощь поспешит товарищ по команде.

А в ринге ты один на один со своим соперником, надеяться тебе не на кого и спрятаться тоже некуда. В ринге пятого угла нет. Л за каждую свою ошибку или промах ты расплачиваешься не сотыми или десятыми долями балла, как гимнаст, не пропущенным голом или потерей мяча, как футболист, а мощным, разящим ударом своего соперника. Недаром поединок боксеров называют боем, а самих боксеров — бойцами. В ринге все как в бою: разведка, атака и контратака, оборона и защита, победа и поражение. И нет для боксера слаще мгновения, когда рефери взметнет вверх его руку, руку победителя. И чего стоят по сравнению с этим восхитительным мгновением все ссадины, синяки и шишки, полученные в бою?

Арсенал ударов в боксе невелик. Их всего шесть: прямой или кросс, боковой или хук и удар снизу — апперкот. Все три удара наносятся как левой, так и правой рукой. Вот и получается — шесть. Но вариантов их применения — бесконечное множество. Удары могут быть одиночными, повторными, двойными, серийными и так далее. II в этом есть большое сходство бокса с шахматами. Припомните, ведь в шахматах всего шестнадцать фигур на каждой стороне, но вот уже более тысячи лет люди играют в шахматы и находят все новые и новые варианты защиты и нападения. Бокс не менее древний, чем шахматы. Его родоначальник — кулачный бой. Известно, что первые официальные состязания кулачных бойцов состоялись на двадцать третьих Олимпийских играх в Древней Греции, в 688 г. до н.э. Однако и поныне вы не увидите двух одинаковых боев на ринге. И я берусь утверждать, что бокс не менее интеллектуален, чем шахматы. Недаром же среди победителей Олимпийских игр в Греции были великие мыслители Пифагор и Плутарх, царь Армении Вараздат. В разное время боксом занимались Байрон и Метерлинк, Хемингуэй и Ван Клайберн.

Арсенал защит в боксе более богат и разнообразен. Их — двадцать. И это еще один важный аргумент в защиту бокса. Бокс никогда не преследовал агрессивных целей. Его назначение точнее всех определил Джордж Байрон, лорд и пэр Англии: бокс есть благородное искусство самозащиты.

Боевые приемы и защитные действия в боксе появились не сами по себе. Их находили и изобретали сами боксеры, точнее — самая лучшая и талантливая плеяда из их числа. Боб Фптцсиммонс открыл удар в солнечное сплетение, который временно парализует активность соперника. Именно этот удар принес ему титул чемпиона мира в тяжелом весе в 1897 году в бою с Джимом Корбеттом. Крученый удар впервые применил Джордж Ла Бланш в бою с чемпионом мира Джеком Демпси и он принес ему победу.

Однако великие мастера не только искали новые боевые приемы, они же скрупулезно исследовали, не вреден ли тот или иной удар для здоровья боксера. Именно поэтом;/ крученый удар был изъят из боксерского арсенала и запрещен. Он представлял собой свинг—прямой удар, наносимый в голову сбоку с одновременным поворотом кисти ударной руки на девяносто градусов, с таким расчетом, чтобы удар наносился не ударной, а тыльной частью кулака.

Ранее непобедимый Д. Демпси, потерпев поражение, стал искать надежный способ активной защиты, такой комбинации приемов, чтобы они органично сочетали в себе приемы прочной защиты и нападения. Так появилось «Солнышко Демпси». Джин Тунней открыл удар по печени, который с успехом используется и поныне. Айк Уильяме, экс-чемпион мира среди профессионалов легкого веса, с успехом демонстрировал отработанный им удар «боло» — боковой удар правой по корпусу.

Бокс — индивидуальный вид спорта и манера ведения боя у каждого боксера своя. Она зависит от его физических и моральных качеств. И каждый боксер имеет свой излюбленный «коронный» удар и свою излюбленную форму защиты.

Чемпионы, которые на страницах этой книги поделятся с вами секретами своего мастерства,— настоящие профессора академии разящих ударов. Например, я никогда и ни у кого не видел лучшего прямого левой, чем у Дэя Дауэра — стремительного арбекинонского шахтера, который в течение четырех месяцев сумел завоевать три чемпионских титула: Британской Империи, Великобритании и Европы. Мне известны лишь несколько человек, выполнявших хук левой лучше, чем Фредди Миллс. Слава о его победах и сегодня не померкла в памяти его поклонников. Он тоже дарит вам свои боевые секреты.

Может быть, кое-кто уже успел забыть первоклассного боксера Лена Гарвея, но для меня он всегда останется в памяти как великий тактик рингового боя. Я рекомендую его вам как одного из лучших знатоков тактики. Лен никогда не весил более 13 стоунов (81,9 кг),но нередко побеждал боксеров, весивших более 90 и даже 100 килограммов. Он прекрасный пример профессора защиты. Думаю, что вы прочтете очерк о нем с большим интересом и пользой для себя. Не нуждается в рекомендациях и Дон Коккел. Он вызывал восхищение публики своей необычайной храбростью. Его бой с Рокки Марчиано 16 мая 1955 года в Филадельфии и сейчас вспоминают как пример необычайного мужества и отваги боксера. Коккел проиграл этот бой по очкам, но это был один из редчайших случаев, когда зал провожал неистовыми аплодисментами не победителя, а побежденного. Многим из тех, кто видел этот бой, было совершенно понятно, что против Дона Коккел а ведется нечестная игра, но ни он, ни его секундант не заявляли протеста ни в ходе поединка, ни после него. И публика оценила это. Дону не хватало мощного удара, но он был великолепным знатоком и исполнителем ближнего боя. Он доказал это, трижды победив популярного американского боксера Гарри Мэть-юза и завоевав титулы чемпиона Англии и Британской Империи.

Дон поздно начал заниматься боксом и надел перчатки только после окончания школы. Через три года занятий, уже в 1949 году, он выиграл титулы чемпионов Англии и Европы, перешел в профессионалы и уже легко выдерживал восьмираундовые бои.

Я был так увлечен этим парнем из Баттерси, что отправился к нему домой. Он жил в небольшой квартире с женой Иреной и маленьким сыном, имел старый мотоцикл с коляской и любил отправляться на нем всей семьей на воскресные загородные прогулки. «Когда я буду чемпионом и заработаю кучу денег,— мечтал Дон,— я куплю автомобиль и небольшую ферму». И он сдержал свое слово — стал чемпионом Британии в полутяжелом весе, купил автомобиль и ферму, на которую перебрался с женой и уже двумя сыновьями. Я убежден, что Дон мог бы стать и чемпионом мира, но он рано ушел из бокса. Я с удовольствием пригласил Дона Коккела быть вашим собеседником и познакомить вас с секретами ближнего боя.

О правом кроссе расскажет вам Рон Бартон, чемпион Англии в среднем весе среди любителей, а потом и среди профессионалов.

Тома Уолли я пригласил к вам, чтобы он рассказал о себе как о боксере-левше. Большинство боксеров не любят вести бой с соперником, который повернут к нему не той стороной — правым боком с выдвинутыми вперед правыми рукой и ногой.

Когда он пришел в клуб, тренер пытался его развернуть как и всех в левостороннюю стойку. Но Том с самого начала отстоял свой стиль, остался верен ему до конца и выиграл немало славных боев.

Джейк Тулли — симпатичный маленький зулус — расскажет вам о своем любимом апперкоте. Джейк левша, но боксирует в левосторонней стойке как правша. Таких боксеров называют «скрытый левша». Он чрезвычайно опасен для соперников. Тактика действий таких боксеров очень своеобразна и вы с интересом познакомитесь с ней.

Нэт Селлер всю свою жизнь был тренером, потом он стал и тренером, и менеджером Дэя Дауэра. Я пригласил его, чтобы он рассказал вам, какими физическими качествами должен обладать боксер, и познакомил вас с принципами физической подготовки боксера.

Нэт не будет вам навязывать своих методов тренировки, просто он даст вам ряд дельных советов, которые помогут вам сделать свой выбор.

Итак, в ваших руках спортивное наследство английских чемпионов по боксу. В вашей воле решить, как им распорядиться: прочесть как интересную спортивную исповедь искушенных в боксе мастеров или принять как руководство, как дружеское наставление в вашем заманчивом, но трудном и напряженном пути к победам на ринге.

И тем, и другим я желаю успеха.

Дэй ДАУЭР

МОЯ «КОРОНКА» - ПРЯМОЙ ЛЕВОЙ

Зал бушевал! Казалось, что его своды не выдержат шквала рукоплесканий, свиста, завываний и рева бесновавшейся публики. Назревала сенсация: их любимец—малыш Дэй выигрывал бой у неоднократного чемпиона Европы, опытнейшего боксера-профессионала итальянца Наззарено Жианелли. Кончился четырнадцатый раунд. Преимущество Дэя было бесспорным. Его любимый прямой левой опережал удары противника и бил точно и жестко. До победы оставалось всего три минуты — пятнадцатый заключительный раунд.

— Атакуй так же. Опережай, но будь внимателен. Жианелли старый волк и его правый кросс не потерял

своей грозной мощи. Пора!

Нэт Селлер — тренер и менеджер Дэя — перелез через канаты и сел на свой табурет.

Гонг! И снова закрутилась круговерть жаркого боя, как будто не было позади сорока двух минут тяжелейшего поединка.

Дэй знал, что ведет бой с солидным преимуществом в очках. Но бокс всегда полон опасных неожиданностей и правый кросс Наззарено может в любой момент начисто перечеркнуть все очки, набранные с таким трудом, и Дауэр был начеку.

Итальянец по-прежнему работал вторым номером, предоставляя Дэю право на атаку и право... на ошибку. И Дэй это отлично понимал. Он продолжал вести бой на дистанции, расстреливая Жианелли прямыми джебами с обеих рук, вкладывая акцент в прямой удар левой, не забывая следить за правой рукой противника. Как же долго тянутся эти сто восемьдесят секунд раунда. Заключительный удар гонга и команда рефери «Стоп!» утонули в ликующем реве зала. Зрители стоя приветствовали нового чемпиона Европы —своего земляка Дэя Дауэра. Это был третий чемпионский титул, выигранный им всего за пять месяцев 1955 года.

Биографическая справка. Уэльский боксер наилегчайшего веса Дэй Дауэр родился в Аберкиноне 20 июня 1933 года. Боксом начал заниматься с десяти лет под руководством своего отца боксера-любителя.
На любительском ринге провел 104 боя, из которых проиграл только 4. В 18 лет стал чемпионом Англии и вошел в национальную олимпийскую команду для участия в XV Олимпийских играх. Выиграв в Хельсинки два боя, дошел до 1/4 финала, где потерпел поражение по очкам от москвича Анатолия Булакова. Тогда и позже английские журналисты и специалисты бокса считали поражение Дэя результатом судейской ошибки, но судейские протоколы тех лет зафиксировали победу Булакова со счетом судейских голосов 3:0 во всех трех раундах.

Вернувшись из Хельсинки, Дауэр в 1953 году перешел в профессионалы и заключил контракт с одним из лучших тренеров и антрепренеров Нэтом Селлером.

Выступая на профессиональных рингах Европы, он после тринадцати выступлений выигрывает четырнадцатый бой, победив нокаутом чемпиона Англии Терри Аллена. Встреча была неофициальной, рейтинговой и титула чемпиона Дэй не получил.

1955 год оказался, для Дэя Дауэра поистине золотым годом. Один за другим он выигрывает три боя, в которых побеждает южноафриканского боксера Джейка Тулли и получает титул чемпиона Британской Империи. Через два месяца, после этой победы, Дэй отбирает корону чемпиона Англии у Эрика Марсдена и входит в десятку лучших боксеров мира наилегчайшего веса. И наконец, победа над чемпионом Европы Наззарено Жианелли и перемещение на пятое место в списке претендентов на титул чемпиона мира.

До 1957 года Дэй Дауэр провел на профессиональном ринге .24 боя и одержал 20 побед.

Свой рассказ о боксе и своем коронном ударе прямом левой Дэй Дауэр начинает с воспоминаний о своем детстве:

Сколько я себя помню, а помню себя я примерно с трех лет, я рос забиякой и драчуном. Нет, я ничем не выделялся из среды своих сверстников. Мы все в таком возрасте решали свои мальчишеские проблемы при помощи кулаков. Я думаю, это происходило потом), что наш детский умишко п крохотный жизненный опыт не могли подсказать нам других путей разрешения конфликтов. Гораздо проще было вцепиться друг другу в волосы или тузить один другого изо всех наших слабеньких сил. Наши матери плакали над нашими синяками и ссадинами, ругали нас, а иной раз награждали затрещинами, пытаясь отучить от потасовок. А отцы посмеивались и над нами и над плачущими матерями. Мне кажется, что ни один мальчишка не рос без драки. Она для него так же необходима, как птице воздух для полета или вода для рыбы.

Однажды отец вытащил меня за шиворот из очередной свалки. Я ждал взбучки, а отец рассмеялся и говорит: ты размахивал руками сильнее чем все ветряные мельницы Уэльса. Я думаю, твои противники заболеют из-за тебя насморком от поднятого тобой сквозняка. Удар должен быть прямым и коротким. Пошли домой!

Вечером отец достал две пары перчаток и сказал: ну, петушок, давай лупи меня что есть силы.

Я бросился на отца, но он сразу охладил мой пыл легким джебом левой руки. Я разозлился и начал налетать на отца еще яростней. А он все время осаживал меня легкими тычками то в лоб, то в нос.
Нет, мой отец никогда не был чемпионом, думаю, он даже не участвовал ни в одном официальном соревновании по боксу. Он занимался боксом сам по себе, не тренируясь ни в каком спортивном клубе. Всю неделю с раннего утра и до позднего вечера он работал на заводе и даже по воскресеньям подрабатывал два-три часа в парикмахерской. А под вечер к нему приходили друзья. Отец снимал халат, складывал инструменты и они веселой ватагой уходили за дом и там на пустыре устраивали любительские поединки. И я не помню, чтобы отец хоть раз пришел домой побитым.

Лет до десяти никаких серьезных занятий боксом отец со мной не проводил. Его уроки носили чисто шутливый характер и были направлены главным образом на то, чтобы отучить меня злиться и бросаться в бой потеряв голову. И чем яростнее становились мои налеты на отца, тем сильнее были его джебы.
— Хороший боец никогда не должен терять головы и злиться,— поучал меня отец,— хладнокровный, владеющий собой боксер всегда выйдет победителем даже в бою с более сильным, но бестолковым противником. Запомни эту истину, Дэй!

Это была мудрая мысль и полезный совет. Они не раз выручали меня потом, когда я был боксером-любителем и когда перешел в профессионалы. И когда я отходил от этого правила, я неизменно терпел поражения. Именно поэтому прежде чем повести речь о своем любимом ударе, о своих победах и поражениях, я хочу поделиться своими мыслями на тему о самообладании в бою.

Что такое самообладание? Это способность владеть собой в любой, самой острой и сложной ситуации, преодолеть себя, перешагнуть через боль, усталость, апатию, чувство безнадежности. В чем эти качества выражаются у боксера? В способности быстро оценить, проанализировать действия противника и мгновенно, в доли секунды найти выход из неблагоприятно сложившейся ситуации, правильно оценить свои возможности, найти наиболее рациональное решение и силы и средства превратить его в боевое действие. Эти важные качества воспитываются в себе как в повседневной жизни, так и в ходе тренировочных занятий путем специальных упражнений и методов. Например — не хочется тебе сегодня делать зарядку или идти на тренировку, преодолей себя и в точно назначенное время явись в зал. Кое в чем можно сделать и уступку: нет желания работать на мешке — потренируйся на груше, но весь план тренировки должен быть выполнен.

Очень многое зависит от взаимоотношений с тренером. Он, зная твои слабые стороны, может путем подбора спарринг-партнеров или других методов создавать для себя наиболее трудные и порой жесткие условия тренировки, такие, в которых ты можешь дрогнуть, растеряться или даже испугаться. Тренер поможет тебе собраться и сосредоточиться и ты сумеешь выполнить задание, которое полчаса назад казалось тебе невыполнимым. Особенно важна роль тренера в перерывах между раундами. Ему со стороны виднее, в чем ты оказался слабее своего соперника, а в чем переиграл его, и его совет поможет тебе правильно построить бой очередного раунда. Однако главное средство — это самовоспитание. Не научившись преодолевать жизненные трудности, перешагивать через «не могу» или «не хочу», нечего браться за бокс.

* * *

Боксу по-настоящему отец начал учить меня с десяти лет. Как и все, мы начали с боевой стойки.

Большинство боксеров-правши, они боксируют в левосторонней стойке, когда левая рука и левая нога выдвинуты вперед, а туловище повернуто к противнику левым боком полностью или вполоборота. Наиболее сильная и ловкая правая рука полусогнута в локтевом суставе и расположена ближе к туловищу так, чтобы локтем прикрывать область печени, а кулаком перекрывать подбородок. Левая рука согнута в локте под тупым углом, так чтобы ее кулак находился на уровне левого глаза, а локоть прикрывал область сердца.

Это основные положения боевой стойки боксера-правши. Вообще же у каждого боксера своя, удобная только для него, боевая стойка. Сколько боксеров — столько и стоек. Ее стиль зависит от многих качеств боксера и прежде всего от его физического развития, телосложения: ширины плеч, длины рук, роста, физической силы, манеры вести бой и психико-моральных качеств. Например, для активного по характеру боксера, широкоплечего и коренастого, но с короткими руками, наиболее характерна манера боя на ближней дистанции. Его исходная позиция будет более фронтальной и открытой, удобной для атаки хуками и короткими прямыми. Высокий, сухощавый и длиннорукий боксер скорее всего предпочтет более закрытую и развернутую влево боевую стойку. Выбрать исходную позицию вам поможет тренер, а я более подробно остановлюсь на описании так называемой классической боевой стойки, в которой боксировал сам. Это имеет прямое отношение к главной теме нашего разговора — о прямом ударе левой рукой.

* * *

Прямой левой. С него начинается бокс. Он справедливо именуется основным ударом для всех боксеров-правшей, действующих в левосторонней стойке.

Характерной чертой всех прямых ударов является прямолинейность пути кулака к цели. Общеизвестно, что прямая линия есть кратчайшее расстояние между двумя точками. Эта прямолинейность движения кулака выдерживается как при нанесении удара, так и при возвращении его в исходное положение. При нанесении прямого удара туловище сильно разворачивается в сторону бьющей руки, а сама рука до предела распрямляется в локтевом суставе.

Отрабатывая прямой удар, избегайте ошибки, характерной для подавляющего числа новичков — не делайте кистью «кивка», когда кулак как бы накладывается на цель сверху вниз, подобно тому как котенок бьет лапкой по бумажному бантику, подвешенному на нитке. Кулак должен двигаться строго по прямой, чуть разворачиваясь в кисти так, чтобы в момент удара сжатые в кулак пальцы находились параллельно полу. Не царапайте противника, а бейте его точно и резко. Чтобы удар получился жестким и «сухим», сжимайте пальцы в кулак в самый последний момент перед его касанием с целью.

Прямой удар левой начинается с толчка носком правой ноги с включением мышц бедра. Это создает поступательное движение вперед всей массы тела, включая ее в удар и многократно увеличивая его мощь. Вес тела переносится на переднюю (левую) ногу с одновременным разворотом туловища слева-направо и резким выдвижением левого плеча вперед с выбросом левой руки в направлении цели. При этом несколько приподнимается левое плечо в целях защиты левой части головы. Правая рука продолжает прикрывать локтем туловище, предплечьем — солнечное сплетение, а раскрытая ладонь страхует правую сторону лица от возможного встречного перекрестного контрудара правой руки противника. Обратное движение начинается с толчка носком левой ноги, посылающего тело назад, левая рука, сгибаясь в локте, возвращается в исходное положение. Следите за тем, чтобы кулак не опускался вниз, а шел тем же путем, каким он шел к цели. После удара необходимо мгновенно расслабить мышцы.

Разучивая прямой левой, обратите внимание на то, чтобы в момент удара ваша голова не склонялась набок или не отдергивалась назад, чтобы локоть левой руки не выносился в сторону. Не забывайте вращать туловище и подтянуть после удара правую ногу, если удар выполнялся с шагом вперед.

Прямые удары делятся по цели на удары в голову и удары по туловищу. Тактических форм прямого удара левой значительно больше. Я коротко остановлюсь на четырех формах: атакующем ударе, ответном, встречном и легком ударе.

Атакующий удар левой в голову или туловище выполняется, как правило, с шагом вперед. Ответный удар противника встречается ладонью страхующей правой руки.

Ответный левой прямой по форме исполнения точно такой, какой был рассмотрен выше. Отличие заключается в том, что он наносится в ответ на атаку противника. Необходимо сначала защищаться шагом назад, затем несколько присесть на отступающую правую ногу и, используя ее как пружину, броситься вперед, нанося прямой удар левой в голову. Встречный удар — удар, наносимый одновременно с аналогичным ударом противника. Этот удар наносится с шагом вперед с одновременной защитой-подставкой ладонью правой руки под удар соперника. Успех удара обеспечивается тем, чтобы опередить действие соперника на мгновение, чтобы ваш удар дошел до цели на долю секунды раньше или сразу после того, как вы сумели удачно перехватить удар противника. Легкие удары чаще всего наносятся в голову короткими сериями, два-три удара, следующих один за другим. В отличие от ударов, о которых шла речь выше, легкие удары наносятся только усилием руки без переноса веса тела на левую ногу. При этом рука после удара не полностью возвращается в исходное положение, а остается в полураспрямленном состоянии для нанесения повторных ударов. Боевое назначение легких ударов весьма разнообразно и широко: разведка, обманные финты, отвлекающие внимание противника. Они не утомляют боксера и всегда сохраняют для него возможность атаки.

Почему прямой левой стал моим коронным ударом, который принес мне немало побед? На этот вопрос нельзя ответить однозначно. Видимо, одной из причин послужило то, что моя левая рука ни в чем не уступала правой руке. Медики и специалисты спорта утверждают, что у большинства нормальных людей левая рука слабее правой. Иногда эта разница в силе достигает 40% в пользу правой руки. У одних она больше, у других меньше. У меня эта разница была столь мала, что я ее практически не замечал. Видимо, я мог бы при желании боксировать как левша в правосторонней стойке. Но я был правшой. В своей обыденной жизни я все делал правой рукой, она у меня доминировала над левой. И в боксе все остальные удары, кроме прямого, я выполнял лучше и точнее правой рукой. А вот прямой удар получался ловчее и сильнее левой рукой. Я пробовал поворачиваться правым боком вперед, но тогда у меня терялись и ловкость, и точность в действиях. Поэтому я и остался в левосторонней стойке как урожденный правша.

Есть и еще одно обстоятельство, которым можно объяснить мою симпатию к прямому левой. Как и большинство боксеров я завязывал бой левой рукой и знал, что каждый мой соперник считает моей главной ударной силой правую руку. И мне нравилось их морочить и разочаровывать. Нанося легкие джебы — короткие прямые левой, я неожиданно делал полушаг назад или сайд-степ влево и наносил длинный прямой левой в голову, вложив в него всю силу. Или вызвав на себя атаку противника правой рукой, уходил от нее нырком и наносил встречный прямой левой в туловище по печени или солнечному сплетению.

У каждого боксера есть свой излюбленный боевой прием или маневр. Это то, что у него лучше получалось на тренировках, в чем наблюдалась наивысшая синхронность в движениях всех частей его тела, на что лучше всего реагировали его мозг и вся нервная система. Именно так получалось у меня, когда я выполнял прямой удар левой. Мне казалось, что в момент нанесения этого удара все мое существо, моя голова, моя психика подчинены действиям левой руки, работают на нее. Видимо, с медицинской точки зрения это абсурд, но таковы мои внутренние ощущения.

Хочу сразу оговориться. То, что прямой левой был моим излюбленным ударом или, как говорят боксеры, «коронкой», совсем не значит, что я недооценивал остальные боевые приемы и действия или владел ими недостаточно хорошо. Я убежден и повторяю известную всем истину: боксер должен в совершенстве владеть всем арсеналом ударов и защит, всеми формами рингового боя. Только тогда он может рассчитывать на успех, особенно в борьбе за чемпионские титулы.

Подтверждая свои слова, расскажу вам о своем бое с чемпионом Англии Терри Алленом.

Это был мой четырнадцатый бой с профессионалами. Несмотря на то, что у меня уже было девять побед, правда, одержанных в восьмираундовых поединках, у многих специалистов сложилось мнение, что в моих перчатках нет «динамита» — нокаутирующего удара. Видимо, так же думали Аллен и его тренер.

В конце первого раунда Терри провел свой сильнейших хук справа, который сильно потряс меня, но я устоял и рефери даже не открыл счета. В перерыве я окончательно пришел в себя.

«Действуй по намеченному плану, почаще встречай его справа,— сказал мне мой секундант,— сейчас Аллен снова бросится очертя голову, чтобы добить тебя!»

Так оно и получилось. Едва ударил гонг, Терри бросился вперед. Я начал отходить, сдерживая его яростные атаки прямым левой. Аллен и его секундант, видимо, не учли моей манеры работать «вторым номером», на отходах и контратаках, и яростные наскоки Терри были мне на руку. Во время одной из его атак, когда он стремительно пошел на сближение, я ушел сайд-степом влево и встретил его правым кроссом в подбородок, вложив в него все свои силы. Я чувствовал, что удар получился что надо и точно дошел до цели. Терри опустился на настил ринга. С ним было все кончено. Победа! Но титула чемпиона я не получил, бой был классификационным. Однако эта победа значительно повысила мой рейтинг, а главное, доказала моим болельщикам и будущим соперникам, что я кое-чего стою не только из-за своего коронного прямого левой, но могу хорошо ударить и справа, когда в этом есть необходимость, когда условия боя требуют внести существенные коррективы в заранее намеченные планы. После этого боя стали поговаривать, что Дэй Дауэр изменил своему стилю и разлюбил свой прямой левой.

Это было неправдой. Конечно, у каждого боксера есть своя излюбленная манера ведения боя, но слепо

следовать ей нельзя. Нужно тщательно ее маскировать, иначе сопернику будет легко подобрать к вам «ключи». Над этим вопросом я задумался всерьез, когда перешел в профессионалы.

Однажды меня поразила одна мысль: на любительском ринге я провел 104 боя и потерпел всего 4 поражения. Перейдя в профессионалы, я за два года провел 13 боев и 4 из них проиграл. Меня как громом поразило: в любителях 4 проигрыша на 100 побед, а в профессионалах тоже четыре поражения, но уже на 9 побед!!! В чем дело?

Ответ я нашел сразу. Выступая в любителях, я проводил 15— 20 боев в год и каждый раз я узнавал, кто будет моим противником, только накануне поединка, после жеребьевки. Чаще всего это были незнакомые мне люди, так же как не был им знаком я. Конечно, всех сильнейших боксеров страны, континента и мира знали и я, и мой тренер, но утечка их из любительского бокса очень велика и редко-редко когда на ринге встречаются старые знакомые. В таких условиях забота о маскировке своего стиля имеет второстепенное значение. Гораздо важнее забота о подгонке пика своей спортивной формы к тем или иным соревнованиям, а их у любителей куда больше, чем у профессионалов. Да и бой любителя скоротечнее, чем у профессионала, максимум 3 раунда. Тут не до маскировки стиля, пока маскируешься — бой кончился, а ты оказался в проигрыше.

Другое дело профессиональный бокс. Соперник вам известен за несколько месяцев до встречи. За это время есть возможность досконально изучить друг друга и не только боевое мастерство или физические качества, но даже характер и образ жизни, какой вы оба ведете. В таких условиях особенно важно, чтобы на ринге каждый раз появлялся новый Дэй Дауэр, совершенно не знакомый для своего противника.

Конечно, свой излюбленный удар и маневр так и остаются твоими главными «козырями», но до поры до времени их нужно тщательно скрывать и пустить в бой в самый подходящий для этого момент. Безусловно, ваш противник поступит точно так же, но у вас впереди не 3 раунда, а 10 —12. Однако, если в ходе поединка представится удобная возможность нанести решающий удар не вашей «коронкой», а хуком или апперкотом, то вам, конечно, нечего дожидаться другой ситуации, а пользоваться той, которую вам предоставила ваша госпожа Фортуна, например., как случилось у меня во встрече с Алленом.

После выигрыша этого боя мы с моим тренером и менеджером Нэтом Селлером долго прикидывали, какого стиля мне придерживаться в дальнейшем: наращивать силу моего коронного удара или работать над его ускорением, обеспечивающем опережение ударов соперника в контратаках. В этом плане моим кумиром был Джимми Уолд, славившийся своими феноменальными по мощи ударами, которые он наносил из любых положений. Но мы пришли к единому мнению в пользу скорости и маневра. Решили придерживаться дистанционной формы боя на отходах и контратаках. Мой прямой левой как нельзя лучше подходил для решения именно таких боевых задач. Приведу, на мой взгляд, удачную аналогию: на скачках тренер заранее выясняет, которая из его лошадей является спринтером, а которая сильнее на стайерских дистанциях, и подбирает для них соответствующий метод подготовки. За мой быстрый темп маневрирования меня считали спринтером, но это неверно. На мой взгляд, спринтерами в боксе следует называть боксеров-нокаутеров, стремящихся в первых же раундах нанести разящий удар и закончить бой досрочно. Если им это не удается и приходится вести долгий бой, они, чаще всего, сходят с ринга побежденными, проигрывая встречу более выносливому и умному сопернику. Мы на быстрый успех ставки не делали и работали в расчете на полный пятнадцатираундовый бой. Если ты подготовлен к такому бою, ты всегда сумеешь выбрать нужный темп встречи с учетом своих сил и возможностей.

Я не раз наблюдал, как боксер, начиная бой в спринтерском темпе, к четвертому-пятому раунду выдыхался и становился легкой «добычей» своего противника. Для развития скорости я подбирал двух-трех быстрых спарринг-партнеров, а выносливость тренировал в «работе на дороге», наматывая мелкими шажками наибольшее число километров.

А теперь самое время рассказать о бое, в котором я стал обладателем первого чемпионского титула. Он состоялся 8 февраля 1955 года и продолжался все 15 раундов, закончившихся в мою пользу.

Моим противником был чемпион Англии Эрик Марсден. Мы оба были «мухачами», но Эрик, несмотря на свой небольшой вес, был на целых 12 сантиметров выше меня, а его руки были длиннее, чем руки самого Рокки Марчиано — бывшего чемпиона мира в тяжелом весе. Нам с тренером пришлось хорошенько подумать над планом предстоящего боя, что противопоставить не только весьма длинным прямым Марсдена, но и его быстрому, мощному правому кроссу. Было решено максимально ускорить мой прямой левой, так как он был единственным надежным «противоядием» против Эрика. Мой «коронный» был достаточно резок и быстр, и хорошо решал боевые задачи с другими противниками, но напоминаю, что чемпион имел большое преимущество в росте и длине рук, не говоря уже о своем богатом боевом опыте. Было совершенно ясно, что успеха можно достичь только опережая удары Эрика и поражать его голову и туловище раньше, чем его длинные руки достанут меня.

Нужно было подумать и о стиле построения поединка. Очевидно, что мой стиль работы «вторым номером» на длинных дистанциях тут явно не подходил. И тут мне пригодились советы известного английского боксера Джима Дрисколла. Став тренером, он написал прекрасную книгу «Учебник бокса». В ней он писал: «боксер, ведущий бой в прямой классической боевой стойке, встретив напористого противника, часто идет на обмен ударами и, как правило, проигрывает бой». И хотя замечание Дрисколла носило критический упрек всей школе английского бокса, оно точно относилось и ко мне. Действительно, английские тренеры всегда недооценивали ближний бой, хотя история нашего бокса знает немало имен мастеров ближнего боя, таких как Ф. Уэллс, О. Маран, С. Стэнли. А в книге «Бокс для школы», изданной еще в 1934 году, я нашел хороший совет ее автора Хэлтона Кливера, как будто адресованный мне к моему предстоящему бою с Эриком Марсденом. Кливер утверждал, что низкорослый боксер может победить своего рослого соперника только в ближнем бою. Свою

точку зрения он обосновывал так: видя, что «малыш» сумел сблизиться со своим более высоким противником и навязать ему ближний бой, последний постарается просунуть свои длинные руки между руками «малыша», чтобы лишить его возможности атаковать. В этой ситуации низкорослому боксеру следует обработать сильными и точными ударами туловище «верзилы», заставить его опустить руки и тут же нанести стремительный и сильный прямой левой в голову, а разрывая дистанцию обязательно вытянуть вперед левую руку, в целях страховки от атакующего удара противника.

Я нанял двух высоких спарринг-партнеров и каждый вечер работал с ними, ускоряя свой прямой левой, отрабатывая вход в ближний бой и выход из него. Много времени уделял работе на снарядах, особенно на пневматической груше и мяче, укрепленном между полом и потолком на двух резиновых жгутах.

К матчу я подготовился хорошо, был в отличном настроении, боксировал уверенно, удары шли точно и резко и особенно много хлопот я доставлял Эрику в ближнем бою.

Однако когда чемпиону удавалось разорвать и сохранить дистанцию, я ничего не мог с ним поделать и раунд оставался за ним. Мы с тренером так и предполагали, что Эрик не пожелает менять своего стиля, будет держать меня на дистанции и постарается сокрушить меня своим правым кроссом. Но я тоже дистанционник. Как быть? И было решено — моей первой задачей будет являться задача, не получив ударов противника, оказаться внутри его позиции. Ближний бой не моя стихия, но в том и заключается мастерство боксера, чтобы быстро разобраться в манере боя противника, разгадать его замысел и навязать ему свою схему, невыгодную для него.

Конечно, Марсден тоже знал эту истину и мастерства ему не занимать, но то ли он недооценил меня и не посчитал нужным скрывать своих намерений, то ли не спешил раскрыть секреты своей «домашней заготовки» и предстал передо мной таким, каким я и мой тренер его знали раньше. И этим нужно было воспользоваться незамедлительно. Нужно было в первых же четырех-пяти раундах измотать его силы в ближнем бою и подорвать его боеспособность, пока я сам не растратил своих сил.

Способов сблизиться с противником много, я же ждал, когда Эрик пустит в ход свой прямой правой в голову. В середине четвертого раунда он попытался его провести. На его атаку я ответил кроссом левой и, прорвавшись в его защитную зону, провел несколько ударных серий, делая акцент на короткий прямой левой в голову. Входя в ближний бой, я тщательно страховал свою голову правой рукой, она и приняла на себя, и нейтрализовала его атаку прямым правой. Контратакуя, я широко пользовался двойными ударами. В пятом раунде я попытался повторить свой маневр, но противник ушел на дистанцию и стал работать на отходах. Вызвать его на себя мне так и не удалось.

В одном из последующих раундов Эрик, продолжая работать «вторым» номером», на мгновение открыл голову. Я удачно ударил прямым левой, подкрепив свою атаку попеременно апперкотами правой и левой и «прилипнув» к Эрику, выдал от души две сильных серии и вновь с акцентом на короткий- прямой левой. Эрик наконец взорвался и уже до конца боя яростно атаковал, осыпая меня ударами с обеих рук. Я начал боксировать на отходах. Это была уже моя стихия, вот когда пригодились мои тренировки на убыстрение прямого левой. Я бил встречными и почти все мои удары опережали удары чемпиона и точно доходили по адресу, сводя на нет все его атаки. Кстати, еще один совет тем, кто выберет для себя в качестве «коронки» прямой левой: постарайтесь чаще использовать этот удар как встречный. Этим вы в значительной мере усилите его мощь.
Итак «король» Англии в наилегчайшем весе Эрик Марсден был мною повержен и я стал обладателем первой в моей жизни «королевской короны», завоеванной мной в канун моего дня рождения.

* * *

В самой полной мере я мог использовать свой коронный удар и излюбленную мной манеру боя на отходах и контратаках во встрече с чемпионом Британской Империи коренастым крепышом зулусом Джейком Тулли.
Джейк славился высоким темпом ведения боя, мощными ударами с обеих рук и удивительной неутомимостью.
Многие знатоки бокса, оценивая наши шансы, отдавали предпочтение Тулли, считая, что у меня просто не хватит сил сдержать шквал атак, следующих одна за другой в течение всех пятнадцати раундов. Я знал, что Тулли предпочитал ближний бой и изматывал своих соперников частыми сериями сильных ударов по туловищу, заканчивая их хуками или апперкотами в голову. Одним словом, мне предстоял бой по своему характеру — полная противоположность бою с Эриком Марсденом.

У меня было чуть больше двух месяцев на подготовку и она была построена совершенно по другому плану. Во-первых, я уже не работал над наращиванием скорости удара. Наоборот, за счет снижения быстроты я наращивал силу удара, уделяя главное внимание встречному прямому левой. Много времени пришлось потратить на отработку приемов остановки атак противника. Ведь Тулли как раз был знаменит тем, что непрерывно атаковал своих соперников с первого до последнего раунда. И еще — учитывая маневренный стиль передвижения по рингу, мне пришлось много поработать над приемами ограничения его подвижности.

Для подготовки к бою с Джейком Тулли я пригласил в спарринг-партнеры Пата Мак-Кэя, ирландского парня, большого любителя подраться. Когда он видел уличную драку, то прежде всего вежливо осведомлялся у зрителей: это частная ссора или можно принять участие?

Боксировал он азартно, классно и по стилю мало чем отличался от моего будущего противника. Пат вполне мог бы добиться успеха как профессионал, но он был стопроцентным любителем и боксировал из любви к искусству.

Пат Мак-Кэй был одного роста и телосложения с Д. Тулли, также бил с обеих рук, был агрессивен и неудержим в атаках. Такие боксеры, увлекаясь боем, забывают следить за пространством ринга и в тренировках

я стремился маневрировать по рингу так, чтобы, оставляя для себя более широкое пространство, ограничить его для противника, загоняя его в угол или, прижимая к канатам.

Стремясь сковать действия Пата, я беспрерывно угрожал ему ложными прямыми левой, постоянно менял позиции ложными шагами. Например, имитируя отход, неожиданно переходил в ложную контратаку, а когда Пат начинал верить в это, я завершал одну из них сильным акцентированным ударом. Или, раскрывая голову, соблазнял Пата на правый кросс, а в момент его атаки наносил встречный прямой левой.

Наступил день главного боя. Мы оба — я и Тулли — были в прекрасной форме, в хорошем настроении и с нетерпением ждали боя.

Первые два раунда я посвятил разведке. Важно было выяснить, не приготовил ли Джейк для меня сюрприза. Но, похоже, он так был уверен в своем превосходстве, что сразу же пошел ва-банк.

Следующие раунды я посвятил тому, чтобы окончательно усыпить бдительность противника и его секунданта. Работая на отходах, я предпринимал ложные контратаки и только раз для проверки попробовал свой прямой левой в полную силу. Он хорошо встряхнул Джейка, но он парень крепкий, быстро пришел в себя, хотя и сбавил чуточку свой пыл. Я видел, что непрерывные атаки начали утомлять Тулли и позволил ему навязать мне ближний бой. Спрятав голову за его плечо, я обрабатывал его туловище короткими прямыми с обеих рук и уходя на дистанцию останавливал его натиск сильным прямым левой.

После десяти раундов Тулли был уже не тот. Он все еще атаковал, но мои контратаки, завершавшиеся акцентированным прямым ударом левой то в голову, то в уязвимые точки туловища, доставляли ему большие неудобства. Большинство раундов оставались за мной и победа по очкам была присуждена мне вместе с титулом чемпиона Британской Империи.

А впереди меня ждала встреча, самая важная для меня, за Европейскую «корону» с итальянцем Наззарено Жианелли. Скажу откровенно, я хотел и боялся этой встречи. Я бы скорее предпочел биться с чемпионом мира аргентинцем Паскалем Переса, чем с Жианелли. Дело в том, что боксируя с ним, я должен вести бой как бы с. самим собой. Мы были почти одного роста, по 5 футов (ок. 153 см.), может быть, Жианелли был повыше меня на один-полтора дюйма, но это особого значения не имело. У нас была одна и та же манера боя — на отходах и контратаках, оба предпочитали дистанционный бой. Единственное мое преимущество — моя молодость — нейтрализовалось огромным боевым опытом итальянца, он уже трижды успешно защищал титул первой перчатки Старого Света.

Учтя все эти обстоятельства, я начал строить планы тренировок с расчетом противодействия самому себе. Было бы утомительно рассказывать вам о всем цикле моих тренировок, скажу лишь о нескольких ее деталях.

Прежде всего, работая с партнерами, похожими на Жианелли, я старался усыпить их бдительность и почаще действовал правой рукой, отработав несколько комбинаций с акцентом на правую руку. Вторая задача, которую я решал в ходе подготовки,— это совершенствование прямого левой в сочетании с другими ударами. Например, отрабатывал до автоматизма известную всем комбинацию «раз-два»— прямой левой в голову, прямой правой в туловище. В этой комбинации есть одна особенность, которая отличает выполнение прямого левой от его выполнения как самостоятельного удара: нанося прямой левой с учетом последующего удара другой рукой, вес тела необходимо оставлять на правой ноге и переносить его на левую ногу только в момент удара правой. Это особенно важно, когда комбинация выполняется в атаке с шагом левой ноги вперед. Я ведь знал, что Жианелли сумеет заставить меня действовать «первым номером», первым атаковать и первым же совершать ошибки и промахи.

Другая, тоже известная всем комбинация: «раз-раз-два», два легких удара левой в голову и акцентированный правой в туловище. Внимательно и старательно работал я и над другими комбинациями из боковых и перекрестного ударов. Они менее дальнобойны и чаще наносятся со средней дистанции, но зато сильны по мощности. Учитывая, что мне обязательно придется вести ближний бой, я использовал опыт тренировок, который я проводил, готовясь к бою с «верзилой» Марсденом, делая упор на отработку двух-, трех- и даже четырехударных серий. Но большую часть времени я уделял совершенствованию своей «коронки» — прямого левой, снова наращивая скорость его выполнения. Во что бы то ни стало мои прямые левой должны быть быстрее ударов Жианелли и опережать его во всех фазах боя. Мне хотелось добиться органичного соединения быстроты и силы этого удара. Органичность заключалась в сочетании действий левой руки и левой ноги. Известно, что первоначальную скорость удару создает толчок носка правой ноги. При этом наращивается скорость и одновременно сила удара путем быстрого переноса тяжести тела вперед с одновременным выносом левой ноги. А вот касание кулака с целью должно чуть-чуть опередить становление левой ноги на пол, тогда вес тела и вся инерция его движения полностью вкладывается в удар. Если же левая нога опередит левую руку и найдет точку опоры на мгновение раньше, чем кулак найдет цель, значительная часть силы удара «уйдет в пол». Только четкая синхронность в выполнении всех этих движений даст прямому удару левой необходимую силу, резкость и точность. Конечно, работая «вторым номером», Жианелли и не думал отдавать мне инициативу. Есть немало способов заставить противника идти на себя, создавая таким маневром ситуацию, удобную для контратак, и итальянец был большим мастером на такие уловки, знал немало хитроумных маневров и умел их выполнять. Поэтому я был настороже и своевременно улавливал очередной ход чемпиона Европы, когда он старался загнать меня в угол или прижать к канатам. Но, если вы помните, я и сам применял эти действия в бою с зулусом Тулли, поэтому мне не составляло особого труда избегать подобных уловок со стороны Жианелли и нередко случалось, что он и сам оказывался в стесненных обстоятельствах — в углу или у канатов, где я успешно входил в ближний бой, сбивал ему темп, утомлял его и одновременно давал себе пере-/ дышку.

Удачно я уходил и от большинства его длинных прямых, нанося ответный удар левой рукой. Нередко мы

одновременно наносили встречные прямые удары и я хочу рассказать вам об особенности ответного удара прямой левой, когда он наносится в ответ на контратаку противника.

Уйдя от атакующего удара противника шагом назад, чуть присядьте на правую (заднюю) ногу и резким броском вперед нанесите прямой левой в голову. Правая нога сыграет роль пружины, а устремленное вперед туловище с одновременным разгибом локтевого сустава левой руки создадут необходимые резкость, силу и точность удара. Не забывайте о страховке головы и печени правой рукой.

К концу десятого раунда я имел незначительное преимущество в очках. Почувствовали это и Жианелли, и его тренер. Начиная с одиннадцатого раунда чемпион все чаще и чаще стал переходить к атакующим действиям, стремясь сократить разницу в очках. Я с удовольствием уступил ему роль «первого номера», но скрывал от противника свою радость, переходя порой к откровенному обмену ударами, демонстрируя этим, что я никак не хочу уступать ему эту роль, и, мне думается, Жианелли поверил в это, как и в то, что сумел вырвать инициативу из моих рук.

Я уходил от его прямых уклонами, маневрировал сайд-степами и все чаще пускал в ход свою левую. Победа досталась мне, а с нею и почетный титул чемпиона Европы среди профессионалов наилегчайшего веса — третий чемпионский титул, добытый мной в упорных боях за первые шесть месяцев 1955 года. Поистине — то был мой золотой год.

Фредди МИЛЛС

Биографическая справка. Родился в 1920 году на юге Англии в портовом городе Барнмуте. Боксом начал заниматься с 15 лет в профессиональном клубе, минуя любительский ринг. Любовь к боксу привил ему старший брат, боксер-профессионал. Брат был хорошим боксером, но чемпионом не был никогда и это страшно огорчало Фредди. Когда он пришел в клуб, то сразу заявил тренеру Джеку Тернеру: «Я пришел, чтобы стать чемпионом мира».

Взглянув в задорное лицо паренька, окинув взглядом его плотную, среднего роста, коренастую фигуру, тренер ответил: «Ладно, занятия через день ровно в шесть вечера. Завтра начнем». Через год Фредди Миллс освоил азы бокса и стал первым среди сверстников. Он ужасно загордился и решил, что корона чемпиона у него в кармане, дело не за горами. Тернер сразу разглядел у самоуверенного ученика рано развивающийся синдром «звездной болезни».

— Здесь тебе делать нечего, парень. Иди в балаган.

Так назывался местный цирк, в котором проводились боксерские матчи для зрителей. Сначала ему пришлось туговато. Цирковые боксеры дело знали и Фредди часто уходил побитым. Но главное, он понял, что до настоящего боксера ему далеко и путь к победам, увы, розами не устелен. С на: чалом второй мировой войны Миллса призвали в Военно-Воздушный флот. Там бокс был в почете и Фредди начал заниматься серьезно у настоящих тренеров, стал быстро прогрессировать и вскоре стал реальной угрозой лучшим полутяжеловесам страны. В 1942 году он побеждает чемпиона Англии Лена Харви. Дважды он пытался стать чемпионом Англии и в тяжелом весе, но оба боя проиграл: по очкам в пятнадцатираундовом бою Джеку Лондону — однофамильцу великого американского писателя и нокаутом, тоже в 15-м раунде, Брюсу Вудкоку. Но в своем полутяжелом весе он удерживал титул чемпиона Англии до 1949 года.

28 июля 1948 года Фредди Миллс выиграл титул чемпиона мира, победив по очкам двукратного обладателя этого титула американца Гуса Лесневича, взяв у него реванш за поражение техническим нокаутом в мае 1946 года. А в 1950 году утратил этот титул, проиграв в 10-м раунде нокаутом бой боксеру США Джою Максиму.

ЛЕВЫЙ ХУК-УДАР ПОБЕДЫ

Это был мой излюбленный удар, благодаря которому я одержал немало великолепных побед, в том числе и ту, в июле 1948 года, которая принесла мне титул первой перчатки мира в полутяжелом весе. Этот удар оправдывает сам себя, если боксер овладел им в совершенстве. Если же вы не уверены, что вполне овладели левым хуком — не злоупотребляйте им. Это очень «строгий» удар и малейшая неточность в его выполнении может принести вам много огорчений. Ошибка в выполнении левого хука выводит боксера из равновесия, он может «провалиться» и стать отличной мишенью для мощного встречного удара противника.

Левый хук имеет несколько разновидностей. Наиболее сложный вариант этого удара — хук левой со скачком. Но вот парадокс: на тренировках он дается сравнительно легко, неплохо получается на спаррингах, а вот в реальном бою под активным воздействием противника этот удар не терпит самой малой ошибки. Дело в том, что левый хук требует точного взаимодействия между бьющей левой рукой, правой защищающей, ногами и туловищем.

Попробуем разобрать схему этого удара. Исходное положение для хука левой со скачком создается путем переноса веса тела на сгибающуюся в коленном суставе левую ногу во время, когда она делает шаг вперед. Эта нога становится опорной. Одновременно необходимо сделать небольшой уклон влево с разворотом плечевого пояса справа налево, с выносом вперед правого плеча. В следующее мгновение левая нога делает резкий и сильный толчок, который бросает тело боксера на противника. Туловище, как бы «летя» вперед, поворачивается плечевым поясом в обратную сторону, слева направо. В этот момент левая рука наносит хук. Хочу оговориться: «скачок» — это не прыжок, ступни ног не отрываются от пола, а скользят по нему. Приземляться, а точнее — делать надежную опору нужно сначала на правую ногу, левая нога свободно

выносится вперед и в момент касания пола разворачивается пяткой в направлении к противнику. Вот она-то и предохранит боксера от потери равновесия в случае промаха, если противник сумеет вовремя уклониться или сделать сайд-степ. Удар этот стоит внимания. Несмотря на то, что он является боковым ударом, который не всегда короче прямого, благодаря «скачку» он достаточно «дальнобоен», а по мощности почти не имеет себе равных. Удар нацелен в правую часть головы противника и при точном его исполнении идет перпендикулярно по отношению к цели, под наибольшим углом к его плоскости. А мощь его усиливается тем, что противник, находясь в левосторонней стойке, более всего раскрыт с правой стороны и положение его ног таково, что оно почти не страхует противника от этого хука.

Я не сразу пришел к хуку левой и не сразу избрал его своим коронным ударом. История его такова.

Как только я начал заниматься боксом, ко мне сразу пришел успех. Я был физически крепким парнем и легко побеждал своих одноклубников, несмотря на то, что они значительно раньше меня начали заниматься боксом. В шести или семи первых боях я одерживал победы исключительно нокаутом и уже считал, что «корона» чемпиона вот-вот окажется в моих руках. Но мудрый и опытный тренер Джек Тернер, сам в прошлом классный боксер, решил охладить мой пыл и безудержные мечты, и посоветовал идти в балаган Чепперфильдского цирка, в котором на утеху зрителям сражались боксеры.

Ринг этого цирка быстро развеял мою самоуверенность и иллюзии. Боксеры цирка были крепкие ребята и понимали толк в боксе. Моя физическая сила и самоуверенность оказались слабыми козырями в поединках с ними. Мне явно не хватало техники, а особенно тактики боя и я часто попадал в очень затруднительные положения. Большая часть моих ударов шла мимо цели и за каждый мой промах меня наказывали немедленно и жестоко. Это была суровая и полезная школа, и я бесконечно благодарил Тернера за его мудрый совет. Он мне здорово пригодился и сослужил хорошую службу. Без него я никогда не стал бы чемпионом. Я сделал для себя вывод, которым хочу поделиться с вами: как бы много я ни тренировался, как бы отлично ни выполнял все удары и защиты в зале или в спарринге, самая лучшая школа— бой. Силу боксера, его мастерство можно изведать только в бою. Даже, если вы самый распрекрасный «отличник» в зале, без боевой соревновательной практики вы ничего не значите как боец. Работа в цирке заставила меня серьезнее взглянуть на действие левой руки и прежде всего ее прямого удара. Он основа основ бокса и роль его всеобъемлюща и вездесуща. Он — главная сила в разведке, в бою и обороне. Работая над совершенствованием прямого удара левой, я вдруг понял значение и бокового удара этой рукой. Ударной и более сильной оставалась моя правая рука, но ведя разведку левой, я часто пользовался джебами — легкими обманными ударами и они у меня получались превосходно. А от джеба до хука — один шаг. Джеб в отличие от прямого удара, тоже как и хук наносится чуть полусогнутой в локтевом суставе рукой, потому что часто приходится наносить два-три легких удара одной и той же рукой. Прямой левой — это чаще всего разведывательный удар, который помогает мне определить качество защиты противника и дистанцию до цели. Вот я и подумал, а что если вслед за одним-другим джебом неожиданно нанести этой же рукой акцентированный хук. Проверил свою догадку на спарринг-партнерах, а потом и в соревновательном бою — получилось. Тогда я и занялся левым хуком всерьез, и не прогадал. Точно и правильно нанесенный хук всегда сильнее прямого и вероятность нанесения нокаутирующего удара значительно повышается.

Многие боксеры и тренеры утверждают, что прямой удар лучше тем, что он раньше достигает цели, чем хук, который идет по дуге, а дуга всегда длиннее прямой. Но я не вижу особой разницы во времени, она настолько ничтожна, что ею можно пренебречь. Остается разница в положении кулака. При нанесении хука кулак больше разворачивается во внутрь, чем при ударе прямым. Но за счет этого разворота и возрастает резкость, а значит и акцент удара. Например, Джеймс Корбетт именно этим ударом нокаутировал в 21-м раунде трехкратного чемпиона мира Джона Салливэна в 1892 году. Между прочим, это был первый бой в перчатках, пришедший на смену боксу голыми кулаками, а Джеймс Корбетт является изобретателем хука. Он же придумал и боксерские снаряды — пневматическую и насыпную груши и методы их использования на тренировках.

Конечно, хук можно наносить и правой рукой. Но будет отлично, если вы — правша — сумеете добиться, чтобы ваша левая рука ничем не отличалась от правой. Возьмите, к примеру, футболиста. У него тоже одна нога сильнее другой и он всегда бьет по воротам более сильной ногой. Но нет цены футболисту, который одинаково сильно и точно бьет обеими ногами, так и «двурукий» боксер всегда сильнее и ценнее «однорукого» боксера. Я добился того, что хорошо освоил удары обеими руками и покончил с «гегемонией» правой руки, а в итоге — хук левой рукой стал моей «коронкой».

Овладев ударами с обеих рук, вы сможете проводить комбинации из хуков, например: хук правой в голову и следом хук левой в ту же цель, или хук правой в голову и за ним хук левой в туловище. Могут быть и другие сочетания, например, прямой удар левой в голову и следом — левый хук в челюсть. При этом второй удар во всех случаях должен быть акцентированным.

Есть два вида хуков: длинный и короткий. Длинный хук «со скачком» или с шагом вперед мы разобрали. Короткий левый хук наносится непосредственно из боевой стойки. При этом левая рука должна быть согнута в локтевом суставе под тупым углом в 100—120°, пальцы кулака обращены внутрь в сторону своего лица. При ударе кулак описывает дугу, направляясь к цели по касательной — сверху вниз. Туловище вращается слева-направо, правая рука выполняет защитную функцию. Особое внимание следует обратить на движение левой ноги. После толчка носком ступня, вращаясь на большом пальце, выворачивается пяткой наружу, а левое колено подводится к колену правой ноги. Этим раскрепощается движение в левом тазобедренном суставе, чтобы таз мог свободно повернуться в сторону удара. Опорой служит левая нога, правая приставляется к левой точно в момент касания кулака с целью или на мгновение позже, чтобы вес тела мог полностью вложиться в удар.

О самом ударе. Он не должен заканчиваться в момент касания кулака с целью, а должен продолжать свое движение как будто вы хотите насквозь проткнуть своего противника, аналогично тому как игрок в гольф или в теннис продолжает движение клюшкой или ракеткой вслед полетевшему мячу. Этим увеличивается дальность и скорость полета мяча. Такое движение вполне закономерно и в боксе.

Для того, чтобы хук был наиболее эффективен, необходимо сделать так, чтобы кулаку было удобно при нанесении удара. Лично я предпочитаю бить, имея большой палец кулака направленным вверх. Многие боксеры при выполнении хука держат кулак обращенным пальцами к полу, а большой палец повернутым вовнутрь. Здесь не может существовать никаких правил. Единственным способом решить вопрос, что лучше лично для вас — это проверить оба эти варианта в бою. Я уверен, что нельзя все время слепо следовать инструкциям и учебникам. Если у боксера есть свой стиль, при котором ему удобнее и лучше, то никакой тренер бокса не должен его изменять только потому, что он не соответствует писаным канонам, если, разумеется, стиль, выбранный вами, не расходится с правилами ведения боя. В качестве наглядного примера приведу вам известного футболиста Стэнли Мэтьюза — известного правого крайнего английской команды, который часто делал не так, как написано в учебниках по футболу, но только полный профан осмелится учить Мэтьюза как надо владеть мячом. Советы тренера необходимы, но и сам тренер должен обладать здравым смыслом, чтобы учесть индивидуальные особенности своего ученика. Изменение стиля боксера только потому, что в учебниках тот или иной боевой прием описан иначе, ни к чему хорошему не приведет. Самым ярким подтверждением моих слов является Джек Демпси. Он делал многое, что по мнению специалистов считалось неправильным. Многие приверженцы классики содрогнулись бы увидя его стиль боксирования или безобразную, по их мнению, низкую стойку — «крауч». Но сокрушительные победы Демпси и его пятилетнее «царствование» на боксерском Олимпе говорят сами за себя. Второй пример — Рокки Марчиано, стиль которого вообще возмущал приверженцев классического стиля. Он все делал не так, но вместе с тем строго выполнял правила соревнований. Конечно, не все боксеры могут быть непревзойденными талантами ринга, какими были Демпси и Марчиано, но любой думающий боксер должен следовать всем указаниям и требованиям своего тренера, если они соответствуют его физическому и духовному развитию и состоянию. Никогда не стремитесь делать то, что лично вам не подходит и не приносит удовлетворения. Измена этому правилу принесет больше вреда, чем пользы, потому что на ринге боксер должен чувствовать себя свободно, раскованно и быть совершенно свободным от всяких сомнений.

Возьмем для примера боксера-левшу. Большинство тренеров долгие годы осуждали правостороннюю стойку, но лично я никогда бы не старался изменить свою боевую стойку, если бы она полностью отвечала моим способностям и желаниям. Многие специалисты и сейчас считают, что левшу надо перевоспитывать с самых юных лет. Но если бы все придерживались этой вредной и неумной установки, бокс не имел бы таких выдающихся мастеров— чемпионов мира, как американец Фредди Миллер или шотландец Джекки Паттерсон. Между прочим, я думаю, что правый хук боксера-левши будет ничем не хуже левого хука боксера-правши.

Выше я упомянул, что есть люди, родившиеся с природными задатками боксера и меня могут спросить: что я под этим подразумеваю? Вопрос справедливый, но ответить на него не так-то просто. Этот вопрос не раз ставил в тупик самых авторитетных специалистов. Но я отвечу на него так, как сам его понимаю. Природный боксер — тот, кто имеет все качества, позволяющие ему на равных бороться за чемпионские титулы, даже если его специально для этого не тренировали, а просто учили боксу, как всех. У него должен быть инстинкт бойца, такой же, какой имеет утка, которая едва укрепившись на ногах знает, где ей искать путь к воде. Так и боец от рождения, едва изучив технику ударов и защиты, инстинктивно понимает и чувствует, когда и какой прием следует применить в мгновенно меняющейся ситуации боя. Я знал и видел боксеров, которые чутьем угадывают, куда и насколько нужно отклонить голову, чтобы удар противника не дошел до нее и остановился буквально в нескольких миллиметрах от цели. Такой боксер никогда не задумывается над техникой нанесения удара или поиском наиболее, разумного маневра. Все это получается на ринге само собой и получается мгновенно и точно. Этот человек, мгновенно решающий в бою самые хитроумные задачи, может оказаться тугодумом вне ринга, неспособным решить самый простейший вопрос.

Природный боксер — явление чрезвычайно редкое в природе, как вообще редки в ней гении.

Но вернемся к левому хуку. Тренировать его следует на боксерском мешке, насыпной груше и «лапах». На мешке и груше отрабатываются техника и сила удара. Предварительно на мешок наносятся метки, обозначающие голову и уязвимые места на корпусе. Бить следует по ним, чтобы рука инстинктивно шла в нужном направлении к цели. Тренируя хук, не стремитесь сразу акцентировать удар. Сначала добейтесь точности движений, не вкладывая в удар вес своего тела. Неизбежны промахи. Вот когда в руке выработается необходимый и точный двигательный рефлекс, тогда можно начать наращивать мощь удара.

«Лапа» используется для отработки тактических задач — боевых действий в комплексе с маневром. Я еще раз хочу вернуться к гольфу для того, чтобы более наглядно проиллюстрировать свою мысль о технике и силе удара. Профессиональные игроки говорят, что не следует вкладывать в удар всю свою силу: «Сделайте замах, а остальное предоставьте клюшке». Однако когда наблюдаешь за игрой мастеров, то отчетливо видишь, что они вкладывают в удар каждую унцию своего тела. Дело в том, что как только игрок овладел техникой замаха и «сквозной протяжкой» удара, тогда само собой вес тела рефлекторно вкладывается в удар, придавая ему необходимую силу. Аналогичное положение и в боксе. Если с самого начала разучивания техники нанесения удара, боксер будет стремиться вложить в него вес своего тела, его удары, вероятнее всего, пойдут мимо цели. А мы уже знаем, чем чреват промах при выполнении хука. Но как только боксер отлично овладел техникой, ритмом удара и взаимодействием всех частей тела при его нанесении, он быстро сумеет научиться вкладывать в удар силу. И тут к слову сказать о необходимости умения рассчитывать время и момент соприкосновения

кулака с целью, и навыка точного расчета дистанции. Эти качества лучше всего тренировать на «лапах».

А теперь главный совет: путь к борьбе за звание чемпиона начинайте с борьбы с собственной ленью. Еще в начале этой книжки было сказано, что путь к успеху лежит через долгий, напряженный и повседневный труд. Это верно. Не считайте, что в тренировках есть мелочи, которыми можно пренебречь или не уделять им серьезного внимания. Даже став мастером, начинайте тренировку с боксерских азов, даже если они усвоены вами отлично и набили оскомину. Знаменитые и всемирно известные в музыкальном мире маэстро каждую свою репетицию начинают с проигрывания элементарных гамм и пассажей, которые они разучивали еще в первом классе музыкальной школы. Именно это придает их великому мастерству непринужденность и свободу. Это железное правило касается и боксеров. Выполнять это правило скучно и тяжело, но, увы, необходимо, даже если вы стали чемпионом. Помните — на чемпиона «охотятся» все и поэтому на каждый новый бой чемпион должен появляться перед своими противниками всегда новым, неизвестным им и более сильным, чем они его знали и ожидали увидеть. Только таким путем удавалось многие годы удерживать «корону» в своих руках Джеку Демпси, Джо Луису, Флойду Паттерсону, Лену Харвею, неподражаемому «Шугару» Рою Робинсону и другим.

Мне могут напомнить поговорку: «Чемпионы никогда не возвращаются». Она справедлива только для тех, кто позволяет себе головокружение от успехов или лень. В 1942 году я отобрал титул чемпиона Англии у Лена Харвея. Тогда многие были склонны считать, что Лен не смог одолеть меня - потому, что был на 13 лет старше, чем я. Ничего подобного, Лен был достаточно силен, чтобы справиться со мной. Его погубил долгий перерыв в тренировках и уклонение от участия в матчах. Поэтому, готовясь к бою со мной, ему было трудно в короткий срок обрести былую форму, его рефлексы притупились и он сошел с ринга побежденным.

Еще один пример. В 1951 году мой соотечественник Ранди Турпин выиграл звание чемпиона мира в среднем весе у неподражаемого Рэя Робинсона. Видимо, это так вскружило ему голову, что спустя всего два месяца он потерпел сокрушительное поражение в матче-реванше, оказавшись «факиром на час».

Мы все время говорили о прекрасных боевых качествах левого хука. Теперь пора сказать несколько слов о защите во время применения этого удара в бою. Главную защитную функцию должна выполнять правая рука. Ее исходное положение: раскрытой перчаткой, развернутой тыльной стороной к себе, прикрывать голову, точнее ее правую часть. Локоть прикрывает район печени, а предплечье — район «солнечного сплетения-» и сердца.

Однако может случиться, что противник тоже будет вас атаковать или контратаковать хуками правой или левой рукой. При нанесении правого хука прикройте голову подставкой левого плеча с уклоном вправо. От его левого хука защищайтесь отходом — шагом назад. Эффектна защита нырком под бьющую руку. Очень надежна двойная локтевая защита — разновидность глухой защиты, когда правая (левая) рука поднята к лицу так, чтобы подбородок был спрятан внутри локтевого сгиба. Левую (правую) руку нужно прижать к туловищу, прикрывая локтем сердце (печень), кистью — область печени (сердца).

Очень эффектна комбинированная защита — нырок в сочетании с двойной локтевой защитой,

Защита и нападение — неразделимые элементы боя. Нельзя отдельно атаковать и отдельно защищаться, так же как нельзя проводить защитные действия без ответной атаки или встречного удара. Например, нанося левый хук, необходимо согнуть колено левой ноги, так, чтобы плечо было почти народном уровне с целью. Для сохранения равновесия правая ступня ставится носком вправо-наружу. Правая перчатка защищает голову и готова к защите от апперкота.

Наиболее удобной защитой от левого хука в туловище считается — быстрый шаг назад, выводящий туловище из сферы действия ударов противника. Это вполне надежный прием, но следует остерегаться того, чтобы не оказаться прижатым к канатам и не стать жертвой удара правой рукой противника в челюсть или при отскоке от канатов получить левый хук в корпус, такой же удар, какой вы намеревались нанести сами. Рокки Марчиаио наносил свои сокрушительные удары именно в тот момент, когда противник был прижат к канатам. Рокки не отличался блестящей техникой, но имел нокаутирующий удар. Даже такие известные мастера, как Джерси Джо Уолкотт или Эззард Чарльз могли противостоять Рокки на равных только на дальней или средней дистанциях. Но как только они оказывались у канатов, так сразу становились в полной власти Марчиано. Если противник атакует вас левым хуком с шагом вперед, нужно перчаткой левой руки отвести бьющую руку противника вниз и развернуть его самого вправо. Противник потеряет равновесие, а вы получите шанс для нанесения сильного удара правой рукой. Я думаю, это наиболее эффективный прием остановки левого хука, направленного в туловище. Но выполнение этого приема потребует от боксера предельной скорости и точности в его проведении. Наверное, из-за его сложности этим приемом пользуются мало, однако поработать над ним стоит. Затраченные на его разучивание усилия оправдаются с лихвой.

Расскажу еще об одном защитном приеме, которым мне приходилось пользоваться, отражая левый хук, направленный в корпус. Опережая удар противника, я скрещивал обе руки и прикрывал ими «солнечное сплетение» и одновременно области сердца и печени. Руки должны быть плотно прижаты к корпусу, чтобы закрыть возможно большую площадь живота. Врачи справедливо считают, что корпус и область живота более уязвимые части тела боксера, чем его голова. В области живота сосредоточено наибольшее количество нежных тканей и нервных центров, более чувствительных к ударам.

Плотно прижатые к животу руки не только надежно защитят вас от левого хука, но могут, кроме того, повредить бьющую руку противника.

Познакомлю вас с одним из самых старых способов защиты туловища от левого хука противника, он и по сей день считается одним из самых надежных.

Когда противник будет проводить свой левый хук, сделайте сильное рубящее движение правой рукой по

левой руке противника и отбейте ее наружу. Это может повредить его руку и, кроме того, вывести его из равновесия, что даст вам шанс нанести ему мощный ответный удар. А если противник еще и забыл под--нять для защиты от вашего встречного удара свою правую руку, вы получите прекрасную возможность встретить его левым хуком в подбородок.

У каждого боксера есть свой излюбленный удар или действие, но это совсем не значит, что большую часть боя он должен пользоваться только этим ударом. Совсем наоборот, он всячески будет его скрывать и маскировать, и пустит его в ход только тогда, когда всеми предыдущими действиями будут созданы идеальные условия для нанесения решающего коронного удара.

Идеальный левый хук наносится в точку, находящуюся в правой части подбородка на один дюйм (2,5 см) от его середины или в «солнечное сплетение». Особенно хорош этот удар в ближнем бою, при выходе из него. Я всегда старался отвлечь внимание своих противников от моего хука, делая финты и обманные движения правой рукой. Как можно чаще действовал ударами правой руки, подготавливая ими условия для сильного левого хука. Сделав обманное движение правой рукой, я проводил сильнейший левый хук сначала в корпус и следом за ним в челюсть. Одним словом, старайтесь всячески разнообразить свои действия в бою.

Когда я готовился к бою с чемпионом мира в полутяжелом весе Гусом Лесневичем, в течение нескольких месяцев я искал пути нейтрализации его коронного удара — правого кросса в подбородок. Лесневич владел этим ударом в совершенстве, гораздо лучше, чем другие боксеры, с которыми мне приходилось встречаться до него. И все же мне не удалось избежать этого удара. При нашей первой встрече в 1942 году мне пришлось побывать в нокдауне четыре раза и проиграть бой в десятом раунде техническим нокаутом. Готовясь ко второй встрече с ним в 1946 году, я учел свои ошибки и все-таки в третьем раунде снова нарвался на этот удар. В течении семи-восьми секунд я не знал, где нахожусь и что со мной творится. Стоял неподвижно как столб и какая-то пелена покрыла весь стадион. К счастью, Лесневич не сумел использовать этот выгодный для себя момент, а я придя в себя уже был особенно внимателен и сумел несколько раз удачно пустить в ход свой левый хук, который и принес мне победу и титул чемпиона мира.

В боксе можно и нужно строить тактические планы на каждый предстоящий бой, но они будут бесполезны, если продумывая и исполняя их вы не примете в расчет планов противника. Как в шахматах, так и в боксе, всегда нужно рассчитывать свои действия и вероятные действия противника по крайней мере на один-два хода вперед.

Я мог бы рассказать вам еще многое о левом хуке, о защите от него и во время его исполнения. Но, если вы освоили этот удар достаточно хорошо, то лучший способ его совершенствования — это практика и еще раз практика. Технику удара и его тактическое применение можно усовершенствовать только в боях, сначала в тренировочных со спарринг-партнерами, а потом и в соревновательных поединках.

Многие боксеры, не имеющие еще достаточного боевого опыта, предпочитают наносить удары, в том числе и левый хук, преимущественно в лицо, в челюсть противника. Прошу поверить моему опыту, но удары по корпусу ничуть не хуже ударов в голову. Во-первых, корпус представляет собой более крупную и малоподвижную мишень, чем голова противника, а во-вторых, в корпусе, особенно в области живота расположено гораздо больше не менее чувствительных уязвимых для противника мест, чем на его голове. Провести удар по корпусу значительно легче, чем по более подвижной голове, кроме того удар по корпусу менее опасен для вашей бьющей руки, чем удар по челюсти. Стоит вам нанести по голове удар неточно, но достаточно сильно, и вам не избежать серьезных травм пальцев и их суставов.

Удары в корпус всегда более эффективны, когда они наносятся в ближнем бою и редко бывают результативными, если вы атакуете с дальней дистанции. Наиболее уязвимое для удара место — «солнечное сплетение». Впервые этим ударом был нокаутирован Джим Корбет еще в мае 1897 года в бою с Бобом Фитцсиммонсом за титул абсолютного чемпиона мира.

Не следует забывать, что левый хук — это средство нападения, но никогда не нужно начинать атаку с этого удара.

Прежде чем нанести левый хук, необходимо заставить противника убрать свою правую перчатку или руку, защищающую корпус. Сделайте финт в голову, противник инстинктивно поднимет руку, в этот момент не упустите свой шанс — быстро сделайте шаг вперед левой ногой и нанесите акцентированный хук левой в туловище, в ту часть живота, которая окажется к вам ближе. Начинайте лучше с левого джеба.

Левый хук всегда останется для меня самым эффективным ударом, но я никогда не злоупотреблял им, не советую злоупотреблять им и вам. Если вы будете пользоваться левым хуком часто и не маскируя его, противник быстро разгадает ваш стиль и вам придется худо. Варьируйте свои удары, но пусть левый хук останется вашим «тайным оружием». Берегите его для завершающего удара, для победы.

Рон БАРТОН
экс-чемпион Англии в среднем весе среди любителей

ПРЕДПОЧИТАЮ ПРАВЫЙ КРОСС

Фредди Миллс рассказал вам о левом хуке, которому, как он считает, обязан большинством своих побед и славе.

Ничего не скажу о хуке и других ударах, а их в боксе шесть, ибо независимо от мастерства боксера, его титулов, физических качеств и стиля боксирования, он обязан мастерски владеть всем арсеналом ударов и защит, независимо от того нравятся они ему или нет, лежит его душа к тому или иному боевому приему или не

лежит. Каждый из этих приемов он должен выполнять не хуже, чем свой коронный, наиболее близкий его душе и сердцу, иначе ему на ринге несдобровать.

Вы вправе меня спросить: почему же боксер отдает одному удару предпочтение, считает его своим коронным ударом в отличие от других?

Ответить на этот вопрос нетрудно. Например, большинство действий вы делаете правой рукой: пишете, берете ложку, снимаете книгу с полки, считаете деньги, а вот кидать камешки, мяч вам сподручнее левой рукой. Вы не левша ни явный, ни скрытый. Вы природный правша, а вот кидать камни вам удобнее левой, так же как наносить удар тоже удобнее левой рукой. Такова природная особенность вашего организма. На тренировке один удар или защитное действие у вас получается ловчее остальных. Ваш характер таков, что вы любите сначала присмотреться, а потом уже принимать решение. А ваш товарищ, наоборот любит сначала сделать, а после этого посмотреть, что из этого получилось. Вот и в бою вы любите контратакующий стиль, а он — атакующий. Наконец, вы рослый человек, вам удобнее боксировать на длинной и средней дистанциях, а ваш друг — «коротышка», он видимо предпочтет ближний бой.

Все эти качества и определяют выбор боксером своего коронного удара, защитного приема и вообще стиля боксирования.

Я лично получал величайшее наслаждение, когда мне удавалось провести правый кросс. Кросс — это перекрестный удар, который наносится через руку противника, как бы перекрещивая ее. Отсюда и название удара. В переводе с английского кросс означает крест. Он удобен для боксера выше среднего роста, такого каким являюсь я. Низкорослому боксеру вряд ли удастся хорошо и точно ударить кроссом. Кросс — контратакующий удар, а я как раз предпочитаю действовать «вторым номером» на контратаках.

Кросс, как правило, опережающий удар. Для нанесения опережающего или встречного удара необходимо иметь острое чувство реакции, умение предугадать, какое движение сделает твой противник и на мгновение опередить его. У меня от рождения «острый глаз» и чуткая нервная система. Мои друзья и тренер говорят, что в моей голове спрятан компьютер, который решает за меня все задачи, возникающие во время боя.

Кросс — это одна из разновидностей хука, с которым вас только что познакомил отличный мастер ринга Фредди Миллс. Чаще всего этот удар наносится как встречный на атаку противника прямым. Большинство действий в бою боксер, если он правша, производит левой рукой. Ею он ведет разведку, выполняет обманные движения — финты, этой же рукой наносит и акцентированные удары. Наиболее эффективное противодействие прямому левой, на мой взгляд, являет правый кросс. Так правый кросс и стал моим любимым ударом — моей «коронкой». Есть и еще одна причина моей симпатии к правому кроссу. Моими кумирами в боксе являются средневес француз Жорж Карпантье и «коричневый бомбардир», американский боксер тяжелого веса Джо Луис. Оба мои кумира классически владели правым кроссом. И хотя я не видел ни одного их боя — Карпантье закончил выступления на ринге, когда я еще не родился, а Джо Луис провел свой последний бой, когда я еще только начал примерять боксерские перчатки, я прочел все, что касалось жизни и спортивной деятельности моих кумиров.

Жорж Карпантье от рождения был красавцем, строен, высок, элегантен с манерами истинного джентльмена.

В октябре 1920 года, будучи средневесом и находясь в Америке, Карпантье вышел на бой против четырехкратного чемпиона мира в полутяжелом весе Баттлинга Левинского. Уже в первом раунде американец вынужден был уйти в глухую защиту. Вместо того, чтобы броситься добивать своего противника, Карпантье остановился и обратился к нему с вопросом: «Разве вы не хотите боксировать?» Американец бросился в яростную атаку и был нокаутирован.

Справка. Жорж Карпантье родился 12 января 1894 года в Париже в семье сапожника. Боксом начал заниматься с 12 лет. Имея высокий рост и крепкое телосложение, выглядел гораздо старше своих лет. Именно по этой причине в 14 лет был допущен к боям со взрослыми боксерами-профессионалами и выступал с ними на равных. В течение пяти лет, с 1908 по 1913 становился чемпионом Франции поочередно во всех весовых категориях, начиная с легкой. В 17 лет стал обладателем титула чемпиона Европы в полусреднем весе, победив англичанина Янга Джозефа, в 1913 году отобрал титул абсолютного чемпиона континента у чемпиона Британской Империи и тяжеловеса Билли Уэлса. Этот бой и по сей день вызывает удивление у знатоков бокса. В первом раунде Карпантье трижды побывал в нокдауне и казалось утратил шансы на успех, но сумел собраться в последующих раундах и в четвертом раунде нанес свой сокрушительный правый кросс и нокаутировал Уэлса. Уэлс потребовал реванша. Через два месяца этот бой состоялся и вновь закончился нокаутом Уэлса, но уже в первом раунде.

В годы первой мировой войны Жож Карпантье воевал летчиком, был награжден медалью за храбрость, а в 1.919 году вновь вернулся на ринг. В декабре этого года он вернул себе звание чемпиона Европы, нокаутировав в первом раунде английского тяжеловеса Джо Беккета. Настала пора бороться за мировую корону. Летом 1920 года Жорж со своим тренером отправился в Америку и уже в октябре вырвал титул чемпиона мира у Баттлинга Левинского, победив его в четвертом раунде нокаутом. А через полгода после этого боя, в мае 1921 года состоялся «матч века» за титул абсолютного чемпиона мира-»с Джеком Демпси. К удивлению восьмидесяти тысяч зрителей, в первых двух раундах Демпси дважды побывал в нокдауне ,в третьем раунде Карпантье получил перелом правой кисти, но с ринга не ушел. В четвертом он был нокаутирован и вскоре покинул ринг навсегда.

Закончив выступления на ринге, Ж. Карпантье стал владельцем фешенебельного парижского ресторана. Умер в октябре 1975 года. Умер, сохранив за собой навечно титул абсолютного чемпиона Англии, нокаутировав правым кроссом одного за другим соискателей этого титула боксеров тяжелого веса Билли Уэлса

и Джо Беккета.

Классический правый кросс Карпантье на все времена остался в памяти знатоков бокса, почитателей удивительного таланта этого великолепного боксера.

Очень эффективно пользовался правым кроссом американский тяжеловес Джо Луис, прозванный за свои сокрушительные удары «Коричневым бомбардиром». 26 раз защищал он титул чемпиона мира и бессменно владел им одиннадцать лет подряд.

Луис мало маневрировал по рингу. Обладая фантастической реакцией, потрясающей способностью предугадывать действия своих противников, он всегда точно и безошибочно выбирал момент и место решающего удара и поражал цель молниеносно, точно удар кобры.

Справка: Джо Луис — Барроу Джозеф Луис (13.V.1914— 12.1V.1981, США) начал заниматься боксом в возрасте шестнадцати лет в качестве спарринг-партнера в профессиональных боксерских клубах. В своем первом бою семь раз побывал в нокдауне, но бокса не бросил.

По совету своего будущего тренера Джона Ронсбаро перешел в любительский клуб. Провел на любительском ринге 58 поев и только в четырех потерпел поражение. Из пятидесяти четырех побед — 43 одержаны нокаутом.

В 1934 году перешел в профессионалы. Его тренером стал известный в прошлом боксер Джекоб Майк.

Прежде чем завоевать право бороться за титул чемпиона мира, провел 47 боев, одержал 47 побед и только четырем его противникам удалось избежать нокаута.

Путь к первому бою за чемпионский титул ему открыла победа над экс-чемпионом мира итальянским гигантом (206 см) Примо Карнерой, которого он сокрушил нокаутом в шестом раунде.

Титулом чемпиона мира он завладел 22 июня 1937 года, победив нокаутом в восьмом раунде Джеймса Брэддока и с тех пор до июля 1948 года никому не уступал завоеванной «короны».

Во время второй мировой войны Джо Луис в звании сержанта находился в действующей армии. Свой последний бой провел в октябре 1951 года, уступив титул чемпиона мира Рокки Марчиано, проиграв ему бой тяжелым нокаутом в восьмом раунде.

Но эталоном классического исполнения правого кросса по праву считается экс-чемпион мира в полутяжелом весе Гус Лесневич. Его кросс поражал быстротой и неимоверной точностью. Казалось, он может попасть в мелкую серебряную монету. Он поражал своих противников всегда в одно и то же место — на дюйм-полтора выше подбородка. Я думаю, именно правому кроссу обязан Лесневич своему восьмилетнему «царствованию» на чемпионском пьедестале. Три раза встречался он с английскими боксерами — с Брюсом Вудкоком и дважды с Фредди Миллсом. Счет 2:1 в пользу Лесневича, один бой он проиграл по очкам Ф. Миллсу.

Как видите мое предпочтение правого кросса всем остальным ударам было подсказано опытом непререкаемых авторитетов мирового профессионального бокса.

Я совсем не преуменьшаю значения того или иного удара, кроме правого кросса. Я уже высказал мнение по поводу выбора коронного удара и не могу даже предположить, что если у парня получается отлично прямой левой и правый апперкот, то прочтя мои заметки, он их забросит и начнет осваивать правый кросс. Совсем не для этого я веду весь этот разговор. Я делюсь лишь своим личным опытом бывалого боксера с целью помочь молодому боксеру найти и определить свой стиль, чтобы он подходил к этому чрезвычайно важному делу вдумчиво и серьезно, учитывая свои собственные возможности и качества, а не копировал слепо стиль чемпионов или своих кумиров. И не ждите, пожалуйста, что ваш коронный удар или прием обеспечит вам сам по себе стопроцентную победу. Чаще всего может случиться так, что он лишь поможет вам проложить к ней путь, ослабить и выбить из колеи вашего противника и создать удобный момент для нанесения решающего удара. И совсем не обязательно, что это будет ваш • любимый удар, а совсем другой, например, апперкот или левый хук. Нет более печального зрелища, когда малоопытный боксер атакует своего соперника одним и тем же ударом и не замечает, что все его усилия напрасны, удар не доходит до цели. Когда я вижу такого боксера, я могу уверенно заранее сказать, что он непременно станет жертвой контрудара и проиграет этот бой.

Да, не скрою, я был удачлив потому, что бокс был для меня чем-то естественным, частью моей натуры, но пришел я к этому заключению не сразу. Больше того, когда я учился в школе, бокс был мне совершенно безразличен. Я занимался чем угодно, но только не боксом.

В 1948 году, когда мне исполнилось 15 лет, я поступил в военно-воздушный флот. Там я впервые надел боксерские перчатки: Разучив основной удар бокса — прямой левой, я сразу возомнил себя мастером и решил, что этого вполне достаточно, чтобы стать чемпионом. Мой первый бой закончился для меня сокрушительным поражением и я тут же «сделал поворот на 180°» — снял перчатки и решил, что этот вид спорта не для меня. Но сержант Джек Роу, сам когда-то бывший классным боксером, заинтересовался мной, решив, что у меня есть природные данные для занятий именно боксом. Роу начал меня тренировать, показал мне несколько интересных упражнений и сумел так заинтересовать меня, что я уже не мог прожить дня, чтобы час-другой не позаниматься в зале, на боксерских снарядах. Скажу прямо — это была трудная работа, но, если вы решили заниматься боксом, надо быть готовым к такой работе.

Моим тренером стал Артур Боггс. Часто, когда я был чрезвычайно доволен результатами тренировки, он вдруг «выливал на меня ушат холодной воды»: «Что случилось с нашим Бобой (так звали меня друзья)? Рон, сегодня ты был просто ужасен!»

Сначала я падал духом от такой жесткой критики, но скоро понял, что это самое лучшее «лекарство» от моего самомнения.

Артуру не нравилась моя неустойчивость на ногах и он заставлял меня заниматься перед зеркалом. Если

вы будете нетвердо держаться на ногах и то и дело терять равновесие, это может кончиться довольно плохо. Например, противник делает нырок, пытаясь уйти от вашего удара правой. Вы, разумеется, спешите встретить его хуком или прямым левой, но, если вы, нанося контрудар, не успеете занять необходимой для этого устойчивой позиции, то легко можете очутиться на полу.

Мне не раз приходилось слышать, когда говорили, что боксером нужно родиться. Я думаю, это верно для тех, кто решил посвятить свою жизнь боксу, бороться за чемпионские титулы и престижные призы, но заниматься боксом как любитель, как занимался я сам, может любой физически здоровый человек, если со стороны врачей не будет к нему никаких претензий. Но я настаиваю на том, что если вы решили заниматься боксом, то делайте это серьезно, обстоятельно и строго регулярно. Бокс — серьезный вид спорта, в нем нет мелочей. Если, например, в теннисе или гольфе вы допустили ошибку, самое большее, чем вы рискуете — это проигрышем партии. В боксе вы тоже выигрываете или проигрываете бой. Но, как бы этот бой ни кончился для вас, он всегда связан с большим количеством болевых моментов и травм. Конечно, ей один спортсмен, будь он велосипедист или гимнаст, не застрахован от травм, но в боксе это повседневное явление даже на тренировках и даже такая серьезная травма как нокдаун или нокаут — повседневное явление, а не редкое исключение. Пишу это не для того, чтобы отпугнуть человека от бокса. Я рассчитываю на человека волевого и бесстрашного. А главное, чтобы вы поняли мою мысль — в боксе все важно, в нем нет мелочей, в нем нет слабых противников, каждый ваш соперник, будь он даже зеленый новичок, достоин уважения и серьезного отношения к’ нему как к противнику. На ринг все выходят с надеждой: победить! Вот почему нельзя пропускать ни одной тренировки, и любой самый незамысловатый элемент, как бы ни был он прост, нужно отрабатывать старательно и скрупулезно.

Вот такая жизнь ожидает того, кто решит заняться боксом. Я это хорошо знал, твердо переносил все тяготы тренировок, неприятности поражений и ни разу об этом не пожалел. Все это меркнет перед счастливым мгновением, когда рефери взметнет вверх твою руку в знак признания твоей победы и ты сходишь с ринга под гром оваций благодарных зрителей и купаешься в волнах славы, скатывающихся к тебе с бурлящих восторгом трибун; когда в честь твоей победы на флагштоке взвивается флаг твоей страны, а под сводами зала торжественно плывут звуки гимна твоей родины.

Мне могут возразить, но ведь это только миг! Стоит ли он того тяжкого труда и тех лишений, которые ты претерпевал месяцы, а иной раз и годы? Стоит! Ведь и обыкновенное человеческое счастье — это миг из долгих лет повседневной жизни, редкость, как алмаз в огромной груде камней, которую переворошили сотни людей, чтобы найти только один, крохотный, но изумительный по красоте камешек.

Но вернемся к правому кроссу. Чаще всего он наносится как контрудар в голову на атаку противника прямым левой. Кросс имеет много общего с хуком, причем он наносится как встречный правой под шаг левой ногой. Вес тела находится на правой ноге, а с выносом вперед левой ноги переносится нанее, при этом правая нога легко скользит за левой ни в коем случае не отрываясь от пола, иначе у вас не будет никакой гарантии, что ваш удар дойдет до цели точно, а в случае промаха вы сами потеряете равновесие и очутитесь на «ничьей земле».

Ваша рука, нанося удар, должна делать сложное движение, направляясь сначала вперед, затем сверху-вниз-налево, как бы штопорообразно огибая атакующую левую руку противника, и доходит до его головы. Акцент удара должен быть точно направлен на 3—5 см от нижней части подбородка в направлении к левому уху. Ваша левая рука должна надежно страховать голову и область сердца, а подбородок опущен вниз и прикрыт приподнятым левым плечом.

Отрабатывать правый кросс можно на мешке, но лучше всего на «лапах». Тренер держит перед собой обе «лапы»,- предлагая наносить правый кросс в правую «лапу». При этом он выдвигает сначала левую «лапу», имитируя этим движением прямой левой в вашу голову. Затем тренер полностью выпрямляет левую руку, вызывая вас на правый кросс, а ваш удар принимает правой «лапой» около своего левого виска.

Лучшая дистанция для нанесения правого кросса та, с которой вы можете достать голову противника левым джебом. Если противник среагирует на ваши джебы, после двух-трех левых джебов неожиданно бейте акцентированный правый кросс в голову.

Успех ваших действий зависит от скорости и точности вашего маневра. Когда вы поняли, что противник намерен атаковать вас прямым левой, сделайте уклон, так, чтобы удар противника прошел скользя по вашему левому плечу и тут же выйдите из зоны действия его правой руки, а затем быстро контратакуйте его кроссом в голову. Такое точное предугадывание действий противника приходит с опытом. Но вы должны научиться этому. Смышленый боксер должен знать действия противника, как хороший карточный игрок всегда знает карты своего противника и партнера.

Готовясь к бою с конкретным противником, постарайтесь узнать о нем все, а главное — манеру его боя и ожидаемый план его действий. Но будьте готовы и к тому, что у него заготовлено несколько вариантов боя и если вы сумеете своевременно в них разобраться, то это значительно облегчит вам вашу собственную задачу.
Расскажу о своем трудном бое с Артуром Говардом.

Я и мой тренер А. Боггис знали, что у Говарда очень сильные удары с обеих рук, что он темпераментный боксер, предпочитающий бурный атакующий стиль. Предполагали, что он хорошо знал о моем предпочтении правому кроссу и постарается это учесть в бою. Нужен был другой удар, который бы отвлек его от кросса, мог остановить его яростные атаки и умерить его наступательный пыл. Мы отдали предпочтение апперкоту и инфайтингу.

Все так и произошло. Говард сразу же бросился в атаку, я встретил его прямым левой и, выбрав момент, вошел в инфайтинг, сразу проведя серию коротких прямых и акцентированный апперкот. Артур упал, ему

отсчитали нокдаун. Забавно было видеть его растерянность. Но, когда я попытался повторить свой маневр, то забыл о страховке своей головы и тут же поплатился за это. Говард нанес мощнейший свинг правой и теперь счет открыли уже мне. Мой левый глаз заплыл, мне стало трудно определять дистанцию. Врачи называют это потерей стереоскопичности, и следующий раунд мне давался с трудом. Вот наглядный пример, к чему приводит всего лишь одна ошибка.

Говард точно определил мое состояние и сумел нанести мне еще несколько сильных ударов, в их числе и любимый мной правый кросс. Но я выстоял, а Артур, видимо, посчитал, что победа у него в кармане и продолжал атаковать яростно и сумбурно. В третьем раунде я усилил бдительность, начал действовать осмотрительно, решительно и точно по разработанной схеме. Дважды мне удалось провести правый кросс. Это сильно ослабило Говарда, он стал бить неточно, часто промахиваться и победа по очкам была отдана мне. После боя мы с тренером тщательно проанализировали мой бой и Боггис устроил мне настоящую головомойку за мою неосмотрительность и самоуверенность. Да и спортивная пресса поубавила мне радости от одержанной мной победы. Большинство журналистов сошлись на том, что я вырвал победу буквально на последних минутах. Бой действительно был для меня трудным и выиграл я его очень непросто, но выиграл надежно, о чем говорило соотношение очков, явно в мою пользу.

Задумываясь о допущенной мной ошибке, я критиковал сам свои действия в защите и пожалел, что не обладаю феноменальной способностью знаменитого английского боксера Джима Дрисколла.

Ветераны рассказывали, что он настолько точно мог определять дистанцию, что почти не пользовался для защиты руками и даже нырками. Он защищался уходами и отклонами, причем делал отклон ровно настолько, что кулак противника не доходил до цели буквально на несколько миллиметров.

Я не видел ни одного боя Дрисколла, но не имел основания не верить нашим уважаемым ветеранам, однако сколько я ни старался достичь феноменального мастерства Джима — не мог. Однако убедился, что маневренный бой, умелое сочетание ударов и защит создают неповторимую красоту боксерскому поединку. И сколько бы я ни слушал восторженных отзывов о блестящих победах Рокки Марчиано, я всегда восхищался и восхищаюсь мастерством таких боксеров, как Дрисколл или Джек Джонсон, которые предпочитали настоящее искусство бокса, силовому давлению Рокки. И я решительно отвергаю жестокую арифметику некоторых бойцов, которые считают, что ради результативного удара, противнику можно пропустить несколько более слабых ударов в свой адрес.

Безусловно, боксеру нужен и «динамит» в перчатках, и умение держать удар, но главное—импровизация, когда бой делает бокс искусством. Может быть, это одна из главных причин того, что я не стал боксером-профессионалом.

Из своего почти проигрыша Говарду я сделал еще один важный для себя вывод. Я, конечно, знал старое и очень правильное правило бокса: умей защищаться от удара, который наносишь сам, лучше противника, которому ты адресуешь свой удар. Я как раз и попался на то, что не успел сблокировать правый кросс Артура, а ведь для этого достаточно было чуть согнуть левую руку, развернув кулак пальцами вверх и кнаружи. Если же вы опоздали с блокировкой удара, то как можно глубже втяните голову в плечи и кросс противника проскользнет по вашему плечу, затылку или шее. Хорошим предупреждением правого кросса может быть встречный удар по корпусу, если только вы успеете нанести его, упредив удар противника.

В заключение своего разговора я хочу упомянуть о свинге вообще и о правом свинге в особенности, которым умело пользовался чемпион мира среди профессионалов тяжелого веса Макс Бэр, победивший в 1934-году Примо Карнеру, заставив его сдаться в одиннадцатом раунде. Свинг, как и кросс, является одной из разновидностей хука, но он более дальнобоен. В результате того, что свинг наносится с размахом, он напоминает удар хлыстом и очень мощный по силе. В свое время этот удар был очень популярен у боксеров Америки и применялся очень многими известными профессионалами. Однако сейчас им пользуются редко. Во-первых, современный бой на ринге чаще ведется на более сокращенных дистанциях — средней и ближней, где нет места для размаха. Во-вторых, при нанесении свинга кулак проделывает очень длинный путь до цели и дает возможность обнаружить себя в самом начале, а значит дает возможность противнику своевременно принять контрмеры против него. И наконец, исходная позиция современных боксеров стала более низкой и собранной в отличие от старой классической, почти прямой боевой стойки. А боксер, находящийся в низкой, собранной стойке, практически недосягаем для свинга. Именно такая высокая боевая стойка дважды подвела считавшегося непобедимым Джека Демпси в его встречах с Джином Туннеем, которому он дважды уступал титул чемпиона мира.

Вот и все, что хотелось мне сказать вам, мои молодые сотоварищи по рингу, перед началом вашей боксерской карьеры. Если вы изберете в качестве своего коронного удара правый кросс, который в свое время избрал и я, то запомните три главные правила, без которых вам не обойтись, применяя правый кросс: тщательно маскируйте этот удар, чтобы противник не догадался заранее, что именно этот удар является вашим главным оружием победы; это действительно мощный удар и наносите его с такой уверенностью, как будто бы именно он даст вам возможность закончить бой победой; никогда не начинайте поединка с этого удара, лучше всего подготовьте условия для его нанесения левыми джебами и не забывайте приподнять левое плечо для защиты своей челюсти от контрудара правой.

Джейк ТУЛЛИ,
экс-чемпион Британской Империи в наилегчайшем весе среди профессионалов

РАЗЯЩИЙ АППЕРКОТ

Так называется удар, направленный снизу вверх. Мне кажется, что это один и самых незаслуженно забытых ударов в британском боксе. Я не удивляюсь этому парадоксу. Англичане известны на весь мир своей консервативностью во всем, в том числе и в боксе.

Последнее особенно странно. Всем известно, что именно в этой стране зародился этот вид, спорта, именно здесь более двух с половиной веков тому назад была создана первая школа кулачного боя — Академия Джеймса Фигга. Ее создатель был известным мастером всех видов единоборств. Он был хорошим борцом, отменным фехтовальщиком отлично владел приемами боя на палках и кулаках.

Сохранились рисунки известного английского художника Уильяма Хогарта с изображением кулачных боев тех времен. Нельзя смотреть без улыбки на боевую стойку бойцов. Их спины выпрямлены, как у хорошо вымуштрованных гренадеров, а руки вытянуты вперед, совсем не защищая ни головы, ни туловища. Бой в те времена велся в основном прямыми ударами, направленными главным образом в голову. Только 60 лет спустя, когда бокс шагнул за океан, американские боксеры начали искать более рациональные и более эффективные способы боя на ринге. Именно там появляются хук, апперкот, инфайтинг и другие новшества бокса. Англичане неохотно воспринимали эти новинки. Долгое время они игнорировали инфайтинг и апперкот, не признавали правила расхождения боксеров после команды рефери «Брек!» и многое другое. Может быть, это и является одной из причин довольно слабых выступлений английских боксеров-любителей на Олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира. Немного имен английских боксеров и среди чемпионов мира среди профессионалов.

Когда я смотрю бой боксеров, я особое внимание обращаю на то, как они действуют хуками и апперкотами. Если хорошо, я верю в успех этих парней, если плохо, я думаю, что никаких шансов на то, чтобы стать чемпионами, у них нет.

Апперкот — это удар, направленный снизу вверх, при нанесении которого пальцы кулака обращены к боксеру, наносящему этот удар. Имеется две разновидности выполнения этого удара: когда удар выполняется с переносом веса тела на ногу, одноименную бьющей руке, и удар с переносом веса тела на противоположную ногу. При обоих вариантах движения руки, наносящей удар, и отчасти туловища почти одинаковы, но движения ног совершенно различны.

При выполнении апперкота левой рукой вес тела толчком носка правой ноги переносится на левую ногу. Носок и бедро левой ноги в свою очередь делают толчок вверх, нога в левом колене разгибается, туловище, вращаясь слева направо, резко выпрямляется. Боксер выносит левое плечо вперед, левый кулак поворачивает пальцами к своей груди и направляет его снизу вверх. Все тело, как бы подбрасываемое пружинящим движением левой ноги, устремляется в направлении удара. То же происходит, если апперкот выполняется с шагом влево-вперед. При этом, как только левая нога сделает шаг, она тотчас начинает толчок. При правом апперкоте весь порядок действий соответственно меняется.

Апперкот правой имеет особенность. При его выполнении туловище вращается справа налево, но в момент самого удара не наклоняется, скручиваясь как при хуке, а, наоборот, усилием поясничных мышц распрямляется рывком. Вес тела переносится на левую ногу, и в момент переноса веса обе ноги разгибаются в коленях и поднимаются на носки, содействуя резкому распрямлению туловища.

При левом апперкоте вес тела переносится на правую ногу, туловище поворачивается слева направо, затем следует подъем па носки и энергичный толчок ногами.

Какой из этих апперкотов сделать своим главным оружием боя, должен решить сам боксер. Я лично предпочитаю правый апперкот. Апперкоты служат главным атакующим средством в инфайтинге. Но они с успехом могут применяться как встречные контрудары на атаку противника прямым левой. Левый апперкот с успехом используется как контрудар при атаке противника правым хуком. При этом лучше всего «нырнуть» под бьющую правую руку соперника и тут же нанести апперкот.

Вы уже поняли, что апперкот — это почти то же, что хук, только наносимый не сбоку, а снизу вверх. Я лично различаю два вида апперкотов: длинный и короткий. Длинный апперкот —это нечто среднее между хуком и собственно апперкотом, он идет как бы по диагонали по направлению к туловищу противника и направлен главным образом в его челюсть. Только не думайте, пожалуйста, что ваш длинный мощный апперкот сразу «снимет» голову с плеч вашего противника. По моему мнению, короткий апперкот гораздо эффективнее. Длинным апперкотом, чаще всего, пользуются малоопытные боксеры, но они упускают из виду то обстоятельство, что нанося его, сами остаются открытыми для контрудара. Я бы посоветовал поскорее перейти к освоению короткого апперкота, оставив длинный про запас.

Я уже сказал, что предпочитаю короткий правый апперкот. Его основными целями служат уязвимые места на туловище противника: сердце, солнечное сплетение, печень.

Кто долго и серьезно занимался боксом, наверняка слышали о знаменитом хуке Джина Туннея, который он наносил точно в печень. В действительности, это был не хук, а чистой воды апперкот, ставший позже одним из наиболее любимых мной ударов, который проложил путь к моим самым значительным победам.

Апперкот хорош еще и тем, что от него чрезвычайно трудно защищаться. Он применяется в ближнем бою, когда вы находитесь внутри позиции противника, в непосредственной близости от его тела. Хотя, конечно, есть защита и от апперкота. Например, если вы наносите апперкот в голову, противник может защититься

подставкой ладони под ваш кулак. От апперкота в туловище защищаются методом «двойной локтевой защиты» и, наконец, противник может наложить свои перчатки на локтевые сгибы ваших рук, чем сильно ограничит ваши движения. Нанося апперкот, нужно все это предвидеть и учитывать.

Боксом я начал заниматься семи или восьми лет, когда жил в Южной Африке и начал учиться в школе. Так как я был левша от рождения, то я сам собой встал в правостороннюю стойку и все удары начал отрабатывать как левша, особенно левый хук, который мне нравился больше и получался лучше, чем другие удары. Позже, по требованию тренера, я изменил боевую стойку на левостороннюю, как правша, но мой левый хук продолжал мне служить и в этой, новой для меня позиции. Может быть, от левого хука я и перешел к апперкоту. Но самое полезное, что я получил от перемены позиции, это то, что я стал «двуруким» боксером. И когда в .1952 году я переехал на жительство в Англию и подписал контракт как профессионал, с мистером Джимом Виксом, он посмотрев меня в зале, был очень доволен моей двусторонней манерой боя. «Джейк, мальчик мой,— сказал мистер Вике,— у тебя чудесный левый хук. Ты будешь в состоянии наносить превосходные апперкоты!»

В тот же момент мы попробовали эти удары и я выполнил их так, как будто я только ими и занимался. Я с энтузиазмом принялся работать над шлифовкой апперкотов, и в скором времени мне предложили встречу с чемпионом Британской Империи и Европы в наилегчайшем весе Тэдди Гартнером из Западного Хартлепула. Мне хватило двенадцати раундов, чтобы уложить именитого противника. Я стал чемпионом Британской Империи. Но поскольку этот бой проводился в рамках только Британской Империи, то встреча за титул чемпиона континента была еще впереди. К сожалению, она так и не состоялась.

Обладание титулом чемпиона Британской Империи было для меня огромным успехом и честью, которыми я очень гордился. Я был первым зулусом, которому было позволено сражаться за этот титул. Дело в том, что на моей родине в Южной Африке цветному боксеру не разрешается боксировать с белым противником. И моя победа над Тэдди Гартнером была своего рода престижной не только для меня, но и для всего моего народа.

В Англии я пробыл больше года. В 1953 году я вернулся на родину и выиграл подряд три боя у сильных негритянских боксеров, удивив своим новым стилем не только любителей бокса, но и искушенных в этом деле специалистов. Мои апперкоты помогли мне одержать победу над Дэвидом Сламбером Гогойтой — чемпионом среди легковесов неевропейских стран. Этот матч проходил в столице Ирландии Дублине. Я закончил его нокаутом в седьмом раунде.

Дэвид обладал самым сильным ударом среди легковесов всего мира. Его второе имя — Сламбер, в переводе с английского означает — сонный. Дэвид и в самом деле был довольно спокойным и даже флегматичным парнем, но это в жизни. На ринге он превращался в неукротимого тигра. В 1952 году его пригласили в Иоганнесбург в качестве спарринг-партнера чемпиона мира в легком весе Вика Тоуэла, который готовился к встрече с претендентом на этот титул — чемпионом Англии Питером Киенаном. В одном из спаррингов «сонный мальчик» так ударил Тоуэла, что тот как подкошенный рухнул на настил ринга, чем переполошил всех тренеров и менеджера, отвечавших за подготовку Вика к этому ответственнейшему матчу.

Задолго до моей встречи с Гогойтой меня предупредили о феноменальной силе ударов этого боксера и я решил пару-тройку раундов помучить, помотать его левыми джебами.

Как только ударил гонг, мальчик мгновенно «проснулся» и бросился в яростную атаку, низко опустив голову. Опускать голову — его манера, а его намерения в отношении меня были яснее ясного: выбить из боя как можно быстрее. Он ведь тоже знал меня как агрессивного, выносливого и атакующего бойца с крепким ударом с обеих рук. Мне важно было только усыпить его бдительность в отношении моего правого апперкота.

Каждый раз, когда я атаковал его прямым левой, он пытался поднырнуть под мой кулак и его голова опускалась еще ниже. Учтя это, я начал тревожить его коротким правым, а иногда и левым апперкотами, но не слишком часто. Никогда не следует злоупотреблять своим «секретным оружием», чтобы противник не разгадал ваших намерений. В третьем раунде Гогойта достал-таки меня одним из своих ударов и я оказался в нокдауне. «Сонный мальчик» сразу бросился на добивание, но мои верные апперкоты заставили его малость утихомириться. Мы оба были крепкого телосложения, коренастые и оба предпочитали ближний бой. Меня как магнитом притягивала его низко опущенная голова, но я сдерживал себя, не торопился с решающим ударом, продолжал финтить и изматывать его, непрерывно маневрируя по рингу и стараясь прижать к канатам, «уложить» на них и тогда уже пускать в ход свой коронный правый апперкот. В седьмом раунде мне это удалось и титул, принадлежавший Дэвиду Сламберу Гогойте, стал моим титулом.

Если вы, как и я, полюбите правый апперкот и сделаете его вашим главным ударом, то научитесь и тактике его использования. Обязательно учитывайте при этом стиль боксирования и физические качества своего противника. Это очень важно. Если вы не придадите этому фактору значения, может случиться, что ваше оружие даст «осечку» и не сработает. Например, если перед вами «закрепощенный» боксер, который держится в прямой классической стойке и все время атакует вас прямыми ударами в голову, не спешите с вашим апперктом, особенно в челюсть. Постарайтесь войти в ближний бой, хорошо «промассируйте» короткими хуками и апперкотами его туловище в районах печени и сердца, а когда он опустит, наконец, голову, не упускайте предоставившейся возможности — и победа за вами.

Очень важно определить для своего ударного апперкота правильную цель. Если ваш противник выше вас ростом, не охотьтесь за его челюстью, можете легко промахнуться и уж тогда не надейтесь на успех, противник, наверняка, не простит вам вашей ошибки и использует ее в своих целях. В такой ситуации ваши главные цели — сердце, печень и солнечное сплетение. Если противник ростом ниже вас, тогда цельтесь в челюсть.

Вашим противником может стать боксер, который плохо владеет апперкотами или не придает им особого значения, имея в запасе другое оружие. Ваша первейшая задача — взять инициативу в свои руки, навязать ему

свою тактику и постараться ограничить его маневр: загнать в угол или лучше прижать к канатам, как это удалось мне во встрече с Гогойтой. Хорошо обработайте его корпус и вынудите его пригнуть голову. И если вы сумели его хорошо вымотать, и вам удастся «поймать» его челюсть, вы можете праздновать победу. Но это при условии, что ваш апперкот будет очень точен и силен.

Лично мой правый апперкот всегда нацелен под сердце. Над этим ударом я работал больше всего и старался придать ему «распарывающий» характер. Главное, чтобы при нанесении этого удара все ваши движения и действия были точны и четко скоординированы. Отрабатывайте этот удар у канатов и на тяжелом мешке, обозначив на нем нужную вам точку на теле противника и проведя черту, обозначающую линию его пояса. Особенно это важно для боксеров-любителей. Правила любительского бокса более строги к ударам ниже пояса, чем правила для профессионалов.

Я принадлежу к файтерам — боксерам атакующего стиля, считающим, что лучшая форма защиты — нападение. Поэтому я стремлюсь навязать своим противникам ближний бой. Но апперкот может с успехом использоваться и как контратакующий удар. Для этого вам следует подпустить противника поближе, резко отклонить свой корпус назад, заставить противника «провалиться» и уж тогда встретить его хорошим апперкотом.

Между прочим, твердая, устойчивая позиция — одно из главных условий, обеспечивающих точность удара. Я всегда твердо держусь на ногах. Этим я обязан своему тренеру юношеского боксерского клуба в Орландо Андрею Мкванази и моему старшему брату Джону. Они часами заставляли меня тренироваться, совершенствуя мой баланс, особенно умение перемещать вес тела с одной ноги на другую различными способами. От этого умения зависят точность и сила удара. Главная цель этих тренировок — добиться четкой координации движений рук, ног и туловища. Я советую молодым боксерам уделить этой работе самое серьезное внимание и не жалеть на нее ни сил, ни старания, ни терпения.

Начните с простого. Перенесите вес тела, например, с правой ноги на левую толчком носка правой ноги. При этом левая нога должна опираться на пол всей ступней, направленной в сторону противника. Потом повторите это упражнение в обратную сторону.

Второе упражнение более сложное — перенос веса тела с одной ноги на другую с одновременными поворотами туловища вправо и влево. Повторите упражнение, выполняя повороты туловища с одновременными наклонами в ту или другую сторону.

Затем усложните это упражнение: поставьте ступни ног параллельно на ширину плеч. Толчком носка правой ноги перенесите вес тела на левую ногу, стоящую на полу всей ступней. Согните правую ногу в колене и подведите его к колену левой ноги. Оставляя ступню правой ноги на месте, разверните ее на носке пяткой наружу, сочетая это движение с сильным поворотом туловища в левом тазобедренном суставе и выносом правого плеча вперед. Это упражнение особенно важно при нанесении хука или апперкота.

Повторите это же упражнение в обратную сторону. Очень важно держать баланс не только при перемещениях веса тела, но и при передвижениях по рингу приставными шагами, шагами назад, сайд-степами и подскоками.

Пожалуйста, не считайте эту работу необязательной и второстепенной. Когда я впервые приехал в Англию, я уже работал в двух стойках: правосторонней и левосторонней. Так как я был природным левшой, то, естественно, координация движений в правосторонней стойке у меня была лучше, чем в левосторонней. Но я этому особого значения не придавал, пока мой друг Алекс Бакстоп — чемпион Британии в среднем весе—не подсказал мне: «Джейк, ты никогда правильно не ударишь правой, пока так стоишь!» А все дело заключалось, на первый взгляд, в мелочи. Пальцы моей левой ноги были обращены направо, а должны были быть направлены в сторону противника. Вот эту-то «мелочь» и подметил опытный Бакстоп, и указал мне на нее. Стоило мне поставить ступню левой ноги правильно и я с удивлением убедился, что мой удар стал и точнее и сильнее. В этом я сразу убедился, работая в спаррингах.

Я уже говорил, что свой коронный удар нужно тщательно скрывать от противника. Конечно, готовясь к бою с вами, он прекрасно о нем осведомлен. Ваша задача заключается в том, чтобы тщательно замаскировать его и ударить им в момент, когда противник этого не ожидает. Как это сделать? Работать сериями ударов, строя из них всевозможные комбинации. Их бесчисленное множество. Приведу в пример шахматную игру. В вашем распоряжении всего шестнадцать фигур, а количество комбинаций из них так огромно, что вот уже больше тысячи лет люди играют в эту игру и каждый раз находят новые варианты ходов этими шестнадцатью фигурами. Взять самую простую комбинацию в боксе из двух апперкотов. Их более тридцати. Приведу четыре из них. Первая комбинация — удар левым апперкотом в голову, удар правым апперкотом в туловище. При нанесении обоих ударов вес тела переносится на левую ногу. Комбинация вторая — два апперкота в туловище, сначала левый, за ним — правый. Вес тела на левой ноге. Третий вариант — правый апперкот в голову, левый апперкот в туловище. Вес тела переносится на правую ногу. Четвертая комбинация—левый апперкот в туловище, правый апперкот в голову. Вес тела — на правую ногу.

В чем здесь секрет? Противник не знает, в какой из апперкотов и когда вы «заложите динамит». Конечно, можно сочетать в комбинации и разнотипные удары, например: апперкот левой в туловище с переносом веса тела на левую ногу, и следом за ним хук правой в голову, или наоборот. Наоборот даже лучше, потому что обычно все атаки большинство боксеров начинает с левой руки. Можно составить и более многоударные серии. Например: хук левой — апперкот правой — хук правой, или из двух разноименных апперкотов и хука левой в голову. Вся хитрость этих комбинаций заключается в том, чтобы скрыть от противника, какой из ударов серии будет решающим.

Если вы хороший не только боксер, но и «артист», то вам ничего не стоит скрыть до поры до времени свой

коронный удар. Предположим, ваш противник тоже хороший специалист в выполнении апперкотов и так же, как и вы любит этот удар. Введите его в заблуждение, что вам ничего об этом неизвестно. Умышленно маните его на этот удар, почаще опускайте вниз голову, а когда он ринется на сближение с вами, нацелив свой апперкот в вашу челюсть — откиньте голову назад и встретьте его упреждающим прямым левой. Только применяйте этот трюк против боксера, делающего бездумную ставку в своих атаках лишь на апперкоты.

Можно вызвать на себя атаку противника прямым правой или правым хуком и поднырнув под его правую руку, нанести встречный левый апперкот в печень. Только не ударьте слишком низко. Удар в печень требует большой точности.

Заканчивая свою беседу во славу апперкотам, я скажу, что не знаю другого удара, который бы так быстро и мощно воздействовал на противника, особенно агрессивного противника, стремящегося смести вас с ринга в первых же раундах. Поверьте слову ветерана: апперкот может стать вашим лучшим другом на всю вашу боксерскую жизнь.

Дон КОККЕЛ

Биографическая справка. Родился 22 сентября 1928 года в Баттерси — одном из районов Лондона. Пристрастие к боксу владело Доном с раннего детства. Бокс в Англии входит в программу школьной физкультуры, но во время учебы Коккелу так и не удалось ни разу надеть перчаток. Был он парнем крепким и рослым, физически сильным и инструкторы не решались ставить его с кем-нибудь в пару. Но основные приемы бокса он отрабатывал на боксерских снарядах и это ему очень пригодилось позже.

В 16 лет Коккел был зачислен в кадетское училище, где и начал заниматься боксом по-настоящему. Однако спортивная программа училища мало удовлетворяла Дона и он часами вертелся около спортивной гимназии Джека Соломона и однажды его пригласили в спарринг-партнеры к Винсу Хаукинсу — чемпиону Англии в среднем весе. Коккел сразу понравился менеджеру Хаукинса Джону Симпсону. Так началась настоящая боксерская биография Дона, случилось это в 1946 году, когда ему исполнилось 18 лет. К 1948 году он успел провести 39 боев на профессиональном ринге в полутяжелом весе и в тридцати четырех добился победы.

В 1949 году Коккел встретился с чемпионом Британии Марком Хартом из Кроудона и победил его по очкам в восьмом раунде. Встреча была неофициальной, без притязания на чемпионский титул Харта. После этого последовало предложение на встречу с американским тяжеловесом Лароном Вильсоном и Дон потерпел в этой встрече поражение по очкам. А в 1950 году Дон сам бросил вызов Марку Харту и в четырнадцатом раунде победил его, став чемпионом Британии в полутяжелом весе. В 1951 году он побеждает нокаутом в шестом раунде чемпиона Европы француза Альберто Айвела и овладевает вторым чемпионским титулом. Затем последовали две победы в рейтинговых боях над американцами Фредди Батором и Ником Бароне.

Дон был готов бросить вызов чемпиону мира Джою Максиму, но в 1951 году проиграл бой нокаутом малоизвестному негру из Нью-Йорка Джиму Слейду. Бой проходил в Эдинбурге и вызвал шок у болельщиков Дона, а через год последовало еще одно поражение от Ранди Турпина за титул чемпиона Англии и Британской Империи в тяжелом весе. Тяжело обходился Коккелу переход в более серьезную весовую категорию. Дон взял четырехмесячный «тайм-аут» и вернулся на ринг потяжелевшим чуть ли не в полтора раза: 12 мая 1953 года он выигрывает титул чемпиона Англии и Британской Империи у Джонни Вильямса. Дон отправился за океан, трижды выиграл бои у известного американского тяжеловеса Гарри Мэтьюза и, наконец, 16 мая 1955 года встретился в Сан-Франциско с Рокки Марчиано в официальной встрече за корону чемпиона мира. Пять раз встречался он с этим выдающим боксером и все пять раз терпел поражения. Но эти бои сильно подняли его престиж в боксерском мире планеты. Дон Коккел зарекомендовал себя грозным и стойким соперником, снискал у американцев славу честного и бескомпромиссного спортсмена, и дружескую кличку: «Британского бульдога».

Излюбленной манерой боя Дона Коккела был ближний бой.

ИНФАЙТИНГ—ШАНС НА ПОБЕДУ

Если вы еще раздумываете: заниматься вам боксом или не заниматься, то я вам посоветую выбрать бокс. Вы не можете быть слишком молоды, чтобы учиться боксировать, вы можете быть только слишком стары для этого занятия. И, если вы еще не сунули свои кулаки в боксерские перчатки, то не теряйте времени. Чем раньше вы это сделаете, тем легче вам будет осваивать боксерское искусство. Я мечтал с младенческих лет стать боксером, но в школе мне не было равных по росту и физическому развитию и я мог сражаться только с боксерскими снарядами и сам с собой перед зеркалом. По настоящему боксом я занялся в шестнадцать лет, но уже в восемнадцать вышел на большой ринг, чтобы поспорить за чемпионские титулы. К этому времени у меня выработался свой стиль — инфайтинг. У каждого боксера рано или поздно выработается свой стиль боксирования и появится коронный удар или боевой прием. Но это может произойти тогда, когда вы освоите весь арсенал приемов нападения и защит, добьетесь слаженности и координации в действиях рук, ног, туловища, а главное — научитесь видеть пространство ринга и предугадывать действия противника.

Из рассказа Дэя Дауэра вы уже знаете все о прямом левой, а Фредди Миллс, Рон Бартон и Джек Тулли рассказали вам все о хуке, кроссе и апперкоте. Не вторгаясь в их область, я только скажу вам, что пока вы не освоите на отлично все, о чем они вам рассказали, вам не следует торопиться с инфайтингом.

Инфайтипг — это ближний бой, бой внутри боевой стойки противника, он интересен, эффективен, но и чрезвычайно опасен, потому что в инфайтинге боксеры ведут свои действия в зоне досягаемости всех ударов

противника и весьма, как вы увидите, ограничены в защите. Вот почему инфайтинг — привилегия мастеров.

Первую книгу об инфайтинге написал американский боксер, чемпион мира в среднем весе Фрэнк Клаус. Он был одним из первых, кто применил приемы ближнего боя в своих поединках еще в 1913 году. Фрэнк считает, что боксер, вооруженный умением вести инфайтинг, сильно увеличивает свои шансы на победу. По его глубокому убеждению, инфайтинг — надежный союзник аутфайтинга, боя на дальней дистанции, ибо две силы всегда лучше одной.

Я полностью разделяю точку зрения великого французского боксера, чемпиона мира Жоржа Карпантье, утверждающего, что инфайтинг — наиболее действенное средство, обеспечивающее победу в бою. И совершенно прав мой соотечественник Джим Дрисколл, когда он подвергает жесткой критике английскую" школу, бокса, долгое время игнорировавшую инфайтнпг как эталон высшего мастерства боксера. Ссылаясь на свой богатый боевой опыт, Дрисколл утверждает, что английские боксеры оказываются совершенно беспомощными, когда их соперникам удается войти в инфайтинг. Чаще всего они идут тогда на обмен ударами, готовя этим поражение самим себе. Можно усомниться в его высказываниях, когда он утверждает, что средний английский боксер не способен вести инфайтинг только потому, что он имеет слабую физическую и морально-психологическую подготовку. Я лично знаю многих моих товарищей по рингу, которые смело шли в инфайтинг и действовали в нем уверенно и результативно. И не только в мое время, но и гораздо раньше было немало выдающихся английских боксеров, которые чувствовали себя в инфайтинге, как рыба в воде: Ф. Уэлс, О. Морано, Л. Стэнли, С. Робсон.

Однако, когда вы созрели для инфайтинга, не пожалейте времени и познакомьтесь с литературой об этом виде боя. Там вы найдете много полезного для себя.

Инфайтер должен работать умело и чисто, а не вести себя в нем подобно дикарю, сметая на своем пути все без разбора, как это делал, например, знаменитый Рокки Марчиано. И, пожалуйста, прочтя эту фразу, не сравнивайте меня с «зеленым виноградом», который еще не созрел, а уже критикует вкус других ягод, напоминая этим мне мое поражение от Рокки. Марчиано любой вид боя, в том числе и инфайтинг, вел «презирая» защиту и шел на противника как танк — напролом. Для девяносто девяти боксеров из ста подражание стилю Рокки Марчиано явилось бы самоубийством. Марчиано пропускает почти каждый направленный в него удар, имея перед собой одну цель: любой ценой добраться до челюсти противника и сокрушить ее мощным ударом. Рокки — это редчайшее и самобытное явление в боксе, за его непробиваемость его называют скалой. Но дело не только в этом феноменальном физическом качестве этого уникального боксера, его удар имел необычайную сил), его техника была превосходной, а темп боя, который он навязывал своим противникам, напоминал ураган, не утихающий ни на мгновение ни в одном раунде, сколько бы их ни было. Каждый бой Рокки рассчитывал до мелочей и имел про запас немало хитростей, о которых я вам еще расскажу.

Одна из замечательных особенностей мастерства Рокки Марчиано — это его способность амортизировать летящие в него удары. Это надо уметь и умение это дается далеко не каждому.

Не думайте, пожалуйста, что, потерпев от Марчиано пять поражений в пяти встречах с ним, я хочу умалить его достоинство как великого боксера. Нет и еще раз нет! Я просто хочу предостеречь каждого боксера, что если плененный потрясающими успехами Марчиано, он вздумает подражать его стилю, он будет разбит на свои составные части и уж совсем неразумно считать, как Рокки, свой подбородок лучшим средством защиты и принимать на него удары.

Справка: Рокки Марчиано родился 1 сентября 1923 года в Нью-Йорке, в семье бедного итальянского сапожника, перепробовал много профессий — разносчика газет, землекопа, сапожника, плотника, лудильщика. Боксом занялся на военной службе. От природы наделенный необычайной физической силой и крепким телосложением, он сразу преуспел в боксерской науке и, закончив срок службы, стал профессиональным боксером. С 1947 по 1951 годы провел 37 победных боев, из которых 33 боя выиграл нокаутом. 26 октября 1951 года одержал самую блестящую победу над легендарным Джо Луисом, державшемся на чемпионском троне 20 лет.

Пятикратный чемпион мира Рокки Марчиано ушел с ринга непобежденным 27 апреля 1956 года, имея в активе 49 боев, 49 побед, в том числе 42 нокаута. Погиб в авиационной катастрофе 1 октября 1962 года в возрасте тридцати девяти лет.

Я уже упоминал, что об инфайтинге боксерский мир узнал в 1913 году от американских боксеров. Это дало им много отличных побед и об американцах заговорили как о самых сильных бойцах. Я думаю, дело не в этом. Просто в Америке бокс быстро набрал силу и стал спортом номер один, самым массовым и любимым. В Англии было значительно меньше боксеров и, тем не менее, будет справедливо сказать, что стремительному развитию мирового бокса, особенно в период пятидесятых-шестидесятых годов и доведению его до степени искусства, мы, прежде всего, обязаны американцам. Достаточно вспомнить имена таких выдающихся мастеров ринга, как Генри Армстронг, Джо Луис, Рэй Робинсон, прозванный «Шугаром» — сахарным, Рэй Леонард (с таким же прозвищем) и многих других. Это как раз та плеяда боксеров, которая мастерски владела инфайтингом.

Одной из слабых сторон инфайтинга является его недостаточно яркая зрелищность. Зрители, сидящие на дальних местах трибун, просто из-за расстояния не могут заметить тонких нюансов этого вида боя.’ Для них инфайтинг выглядит, как непонятная возня двух здоровых парней и они встречают этот момент боя шумным неудовольствием. Зато судьи и зрители, сидящие вблизи ринга, получают истинное наслаждение и дают самую высокую оценку искусным инфайтерам. В то же время от судей требуется предельная внимательность, чтобы заметить нарушения, допускаемые боксерами в инфайтинге. Увы, инфайтнпг создает для «грязной игры» наиболее благоприятные возможности и нечестные бойцы этим пользуются. К сожалению, есть немало влия-

тельных функционеров бокса, которые для выколачивания максимальных прибылей не стесняют себя никакими средствами и поощряют «гангстеров» ринга, которые злоупотребляют запрещенными приемами: ударами открытой перчаткой, предплечьем, надавливанием пальцем на глаз своего соперника, ударами головой или локтями и многим другим.

Лично меня все это приводит в бешенство, расстраивает явной несправедливостью по отношению к честному бойцу, свято верящему в объективность законов спортивного единоборства, в высокую моральную основу принципов спорта.

Сейчас я хочу более подробно разобрать основные детали и эпизоды инфайтинга.

Боевая стойка, в отличие от ее классического образца, для ведения инфайтинга более компактна, собранная, вес тела распределяется на обе ноги равномерно, ступни ног расположены параллельно на ширине плеч. Я пользовался тремя видами исходных позиций. Когда готовил атаку, то слегка сгибал ноги и туловище в пояснице, подав таз несколько вперед, руки согнуты в локтях под острым углом, локти опущены вниз и слегка касаются туловища, голова расположена на уровне головы противника и повернута лицом вперед, подбородок — над плечом соперника или возле его плеча. Это избавит вас от прямых ударов и затруднит действия противнику хуками и свингами. Большинство молодых боксеров, входя в инфайтинг, поворачивают голову в сторону. Если вы последуете их примеру, то вполне возможно, что получите серию хороших боковых ударов, часть которых обязательно придется по вашему подбородку.

Если вы устали и хотите, находясь в инфайтинге, взять на несколько мгновений тайм-аут или защититься от активных контрдействий противника, вам придется чуть видоизменить исходную позицию — подать таз чуть назад, слегка прижать голову к голове противника, плечевой частью рук прикрыть туловище и на пару мгновений расслабить мышцы для короткого отдыха.

Если же противник оказывает более активное сопротивление и стремится сам навязать вам ближний бой, а вы тоже не хотите выходить из инфайтинга — выпрямите туловище, наклонив его чуть вперед, слегка прижавшись к туловищу противника, наложите предплечья на предплечья противника или на сгибы его локтевых суставов, и лишите его возможности атаковать вашу голову свингами или хуками. Можно подвести прямые руки снизу под плечи противника и развести руки чуть в стороны.

Об ударах. Они должны быть адресованы точно в челюсть, сердце, солнечное сплетение или в печень. Удары, последовательно проведенные по корпусу, подрывают силу самого выносливого бойца при условии, что цель выбрана правильно и удары точно дошли по нужному адресу. Неправильно думать, что цель инфайтинга заключается в нанесении любых ударов в корпус противника с задачей основательно подорвать его боеспособность. Не обольщайтесь и тем, что ваши яростные атаки в ближнем бою вызовут дикий восторг зрителей, хотя ваши сумбурные и безадресные удары фактически не нанесли никакого вреда сопернику. Искусство инфайтинга, как и весь бокс вообще, должно быть построено на научной основе, подчинено конкретному и точному плану. Для каждой, выбранной вами на корпусе противника цели должен предназначаться точный и конкретный удар, так же как должно быть продумано, какой из этих ударов носит отвлекающий характер, а какой является решающим. Находясь в инфайтинге, боксер пользуется в основном тремя ударами: апперкотами, хуками и короткими прямыми. Так же в зависимости от боевой ситуации выбирается и форма нанесения удара — с переносом веса тела на ту или иную ногу и пи с равномерным распределением веса на обе ноги. Удары могут наноситься с места, с помощью сайд-степов (боковых шагов), с шагом вперед или назад. Удары снизу усиливаются разгибанием ног или опорной ноги, хуки усиливаются разворотами туловища в стороны, зависящие от бьющей руки, сила коротких прямых наращивается также разворотом туловища в сторону руки, наносящей удар и с одновременным толчком сзади стоящей ноги.

Прежде чем применять все эти удары и боевые действия непосредственно в бою, добейтесь точности их выполнения и высокой слаженности действий всех частей вашего тела в зале на снарядах: мешке, стенке, насыпной груше, мяче на резиновых растяжках.

Моим любимым снарядом является мешок. Тренировке на нем я уделял до 30—40% моего тренировочного времени. Готовясь к работе на мешке, хорошо забинтуйте руки. На мешке я отрабатывал не только технику удара и его силу, на этом же снаряде я работал над комбинацией ударов — серией из двух-трех однотипных и разнотипных ударов. Начните с серии из двух ударов: хук левой в голову и акцентированный апперкот правой под сердце. Если выполните его точно и вложите в него весь свой вес, получится страшный удар. Попробуйте еще две комбинации: джеб левой в печень — хук правой в челюсть; апперкот левой в солнечное сплетение — короткий прямой в голову. Хороший результат дают комбинации из двух однотипных ударов, например два хука, следующих один за другим правой в голову и акцентированный левой в печень.

Комбинаций может быть составлено бесчисленное количество, важно только, чтобы они имели четкий план, каждый удар выполнял свою конкретную цель и имел точное назначение, а вся комбинация была направлена на решение определенной задачи и органично вплеталась в общую схему задуманного плана всего боя. Тяжелая насыпная груша — хороший снаряд для отработки апперкотов и хуков, пневматическую грушу я обычно использую для повышения специальной выносливости, развития силы мышц, особенно плечевого пояса, для наращивания скорости и резкости удара.

Одним из ответственных моментов инфайтинга является момент вхождения внутрь боевой стойки противника. В зависимости от конкретной боевой обстановки вхождение может быть осуществлено либо во время собственной атаки, либо в момент, когда атакует противник. Но не упорствуйте в своем стремлении во что бы то ни стало войти в ближний бой, если у вас нет твердой уверенности, что ваша попытка увенчается успехом. Мне кажется, что наиболее удачная ситуация для вхождения в инфайтинг — когда противник атакует вас прямым левой. Скользните под его бьющую руку и нанесите акцентированный короткий прямой или хук

правой чуть ниже сердца. Небольшое количество резких и точных ударов в соприкосновении с противником может сразу дать вам ощутимый перевес в данной фазе боя, но это в том случае, если вы уверены, что противник сам не имеет намерения войти в инфайтннг.

Прежде всего, определите, насколько опасны для вас его атаки прямым левой. Если этот удар вас особенно не беспокоит, то смиритесь с ним и дайте противнику «порезвиться» пару раундов, усыпите его бдительность. Конечно, мой совет не совсем подойдет боксерам-любителям с продолжительностью их боя в 3—4 раунда. Если долго раздумывать над принятием того или иного, решения, то можно проиграть бой даже если вы располагали идеальным планом. Другое дело бой профессионалов в 10—12 раундов.

Если прямой левой противника достаточно опасен и неприятен вам, проявите разумную осторожность и выберите другой момент для вхождения в инфайтинг, и как только это вам удалось, не раздумывайте и «скосите» его точно проведенной серией.

Конечно, это не единственный способ вхождения в инфайтинг, их тоже достаточно много, но в любом случае не забывайте хорошо страховать свою голову и туловище рукой, свободной от удара. Учтите и такую ситуацию, при которой во время вхождения в инфайтинг в период атаки противник может сделать отход или отскок назад или сделать сайд-степ. Чтобы этого не случилось, постарайтесь своевременно ограничить маневр противника — загнать его в угол или поближе к канатам. Это можно сделать, применяя сайд-степы и финты туловищем или выполняя челночные движения.

Надеюсь, вы понимаете, что все ваши маневры не должны превращаться в «балетный номер», а должны быть достаточно агрессивными и сочетаться с ударами, не только обманными или легкими, но и достаточно сильными. Как только вам удалось сковать маневр вашего противника — вы хозяин положения и вам остается только по-хозяйски им распорядиться.

Пусть вас не пугает большое количество моих назиданий и различных предупреждений. Все это сложно на первый взгляд. С опытом к вам придут и уверенность, и непринужденность, и безошибочность в действиях, но только в том случае, что все это вы будете осваивать настойчиво, повседневно, не жалея ни сил, ни пота.

Со временем вы научитесь оценивать результативность ваших действий на противника по самым незначительным деталям в его поведении. Дело в том, что, находясь в тесном соприкосновении с ним, трудно увидеть глазами, попал или не попал ваш удар в цель. Но если после удара в печень или желудок противник сделал резкий и непроизвольный выдох, значит все о҆кей. Если противник на мгновение сбился с ритма или его движение стало судорожным и неточным, значит вы достигли цели правильно. По напряжению его мышц, движению ног можно безошибочно догадаться о его намерениях. Повторяю, все это придет к вам с опытом.

В инфайтинге трудно рассчитывать на нокаутирующий удар. Мне кажется, что большинство нокаутов были нанесены со средней или дальней дистанций, но инфайтинг, как никакой другой вид боевых действий, создает преднокаутную ситуацию, когда противник начинает терять чувство ориентировки, уверенности в себе и ослабевает физически после каждого сближения с вами. Инфайтинг — главное средство, которое вернее всего прокладывает вам путь к победе.

Большое значение в инфайтинге имеет способность маскировать свои действия и ощущения. Даже ваши промахи противник должен принять «за чистую монету» и думать, что вы именно так и намеревались действовать, именно этот удар хотели наносить и именно в это самое место. И тогда он будет защищать то, что вас вообще не интересовало и откроет то место, которое вам как раз и нужно.

Еще до приезда в Америку для встречи с Рокки Марчиано я был предупрежден своим приятелем Ранди Турпином о том, что мне придется иметь дело не только с сильным и напористым инфайтером, но и чрезвычайно хитрым бойцом. Ранди видел своими глазами, как Марчиано побил Роланда ла Старца, и сказал, что все разговоры о неповоротливости Рокки — это пустая болтовня. Чемпион мира вовсе не так неуклюж, как об этом писали спортивные репортеры. Это одна из его многих уловок, когда он заставляет противника бегать вокруг себя и терять на этом силы.

Короткие свинги Марчиано при частых промахах в голову и корпус, между тем, попадают по перчаткам, предплечьям и бицепсам противника. «Не все они являются промахами, — предупредил меня Турпин,— это часть плана Марчиано. Сокрушительными ударами он лишает ваши предплечья работоспособности и нередко калечит ваши бицепсы так, что вы потом вообще не можете их заставить работать. Рокки точно знает, что этими ударами он значительно ослабляет силу ваших рук». Хотя я был весьма огорчен, что такой великий мастер прибегает к таким низкопробным приемам, однако все это было в пределах правил и сетовать было не на что. Да и приемы эти не новы. Мне и самому приходилось испытывать неприятные моменты, когда мой кулак, прикрывающий печень или солнечное сплетение, бывал вбит мощнейшим ударом противника в мой собственный живот и причинял мне страшную боль. Так же доставалось и моему предплечью, которым я прикрывал туловище. Нередко противники специально наносили по нему удары, чтобы обессилить эту руку. Но боль приходилось терпеть и уж конечно скрывать ее от противника. Неоправданный шаг назад, вздрагивание мышц лица, непроизвольная гримаса или затрудненное дыхание мгновенно будут замечены противником, и он тут же усилит свой натиск, не дав вам ни секунды на передышку. Мне не раз приходилось видеть молодых боксеров, которые судорожно берегли свою челюсть еще до удара гонга. Я сразу видел, что этот боксер уже проиграл свой бой, даже не начав его. И почти не ошибался в своих предположениях.

Бой на ближней дистанции вряд ли даст вам преимущество, если вы позабудете о надежной защите. Защитные действия, как и наступательные, должны соответствовать реальной боевой обстановке, должны опережать действия противника. От апперкотов в туловище можно успешно защититься подставкой под удар противника локтя, наложением предплечья на предплечье бьющей руки соперника или наложением открытой перчатки на эту руку. От апперкота в голову лучше всего защититься отклоном головы назад, подставкой под

удар открытой перчатки. Надежной и эффективной защитой от хуков в голову является нырок. Комбинированная защита, названная по имени ее изобретателя «Солнышком Демпси», надежно защитит от хуков и коротких прямых ударов. Эта защита выполняется кругообразным движением туловища и сочетает в себе комбинацию нескольких защитных действий: отклон назад, уклон влево (вправо) с подставкой правого (левого) плеча, подставку левой (правой) ладони и правой (левой) руки, согнутой в локтевом суставе и прикрывающей туловище. Эта защита хороша тем, что из любой се фазы можно нанести контратакующий удар.

Выход из инфайтинга — тоже действие непростое и при неумелом его выполнении может принести вам немалые неприятности. Нет резона выходить из ближнего боя ради самого выхода, чтобы избавиться от опасности поражения. Гораздо важнее, чтобы за выходом сразу следовали активные боевые действия, выход из инфайтинга должен быть четко скоординирован с продолжением боя на дистанции. Важно не ошибиться в определении момента перехода от боя в непосредственном соприкосновении с противником к бою на средней и дальней дистанции. Особенно это важно, если ваш противник, как и вы сами, оказался опытным инфайтером. В течение одного-двух раундов попробуйте решить, кто из вас искуснее в ближнем бою и если вы и ваш противник равны по силам и тем более, если он хоть немного превосходит вас в искусстве инфайтинга — не упорствуйте в попытках доказать, что именно вы сильнее, упрямство — плохой помощник в этой ситуации, не будьте твердолобы и выходите на длинную дистанцию.

Лучшими средствами, обеспечивающими активный выход из соприкосновения с противником, являются прямой левой, правый кросс и левый хук.

Особенно следует торопиться с выходом из инфайтинга, если соперник сумел прижать вас к канатам или, того хуже, загнать в угол. Эту тактику часто применял Рокки Марчиано. Большинство нокаутированных им боксеров были буквально расплющены, когда они оказывались в стесненных условиях. Я это испытал на себе, когда он всеми силами старался применить этот трюк во встречах со мной, но я ни разу не попался в расставленные им сети. Мне было довольно трудно сделать это, организаторы матча в Сан-Франциско установили ринг со сторонами длиной в 16 футов — около 5 м, вместо обещанных двадцати футов — чуть больше 6 м. И только, когда я устал и был изрядно измотан в конце пятнадцатого раунда, я оказался прижатым к канатам, но и Рокки был уже не тот, и у него не хватило сил на завершающий удар. Бой он выиграл, но не как обычно — нокаутом, а по очкам. Немногим его противникам удавалось сделать это. Мне удалось и американская публика оценила по достоинству и мое упорство, и мое мастерство.

Но если все же с вами случится такая неприятность, и вы окажетесь зажатыми в угол или распластанными на канатах, прежде всего сгруппируйтесь, сделайте корпусом финт вправо или в зависимости от обстановки — влево, резко и сильно оттолкнитесь правой (левой) ногой, быстро измените направление выхода разворотом на левой (правой) ноге. Выход из угла следует делать в сторону сильнейшей руки вашего противника. Не забудьте перед началом выхода остановить атакующее действие соперника и сопроводить свой выход серией ответных ударов, чтобы оттеснить противника от себя. Если представится возможность выйти из угла прыжком, как бы меняясь с противником местами, не забудьте нанести сильный толчковый удар в туловище противника той рукой, в сторону которой вы делаете выход. Если противник атакует вас свингами, уходите от него с помощью уклонов с одновременным нанесением ответного удара прямым левой.

Я могу дать вам много советов, но не могу провести бой за вас. Есть немало боксеров, хорошо знающих теорию бокса и в совершенстве выполняющих все боксерские приемы и действия в зале и даже со спаррингпартнерами. Но когда дело доходит до ринга, они терпят одно поражение за другим. Я думаю, все дело в том, что они проводят боевую практику с одним и тем же партнером, либо избегают сильных бойцов в качестве своих партнеров. Надо поменьше жалеть себя и своих партнеров, вести с ними работу как в реальном бою и требовать того же от них. Больше пота — меньше крови.

Не было и, видимо, никогда не будет чемпионов, которые бы не терпели поражений и даже не побывали бы в нокауте в начале своего спортивного пути. Нужно только не очень часто попадать в эти неприятные ситуации, особенно связанные с получением нокдаунов и тем более нокаутов. Если вам не удается благополучно уходить от нокаутов, то лучше подыскать для себя более безопасный заработок или сменить вид спорта.

Конечно, каждое поражение огорчает спортсмена, но нужно иметь силы и разум, чтобы объективно и внимательно, скрупулезно проанализировать причины поражений, даже если в них вложена большая доля необъективности судей и рефери. Поезд, как говорится, уже ушел. Проигранного боя не вернешь. Нужно хорошо понять: как, что и почему?

Подходя к концу своих размышлений об инфайтинге, я хочу, чтобы вы хорошо поняли главную мою мысль: ближний бой не может стать основой вашего тактического замысла на весь бой. Он может быть важным боевым приемом, обеспечивающим вам решение конкретной боевой задачи в раунде. Инфайтинг длится несколько секунд, но если вы провели его удачно и достаточно сильно, он может существенно склонить чашу весов в вашу пользу. И еще раз хочу напомнить, что овладеть инфайтингом может только хорошо подготовленный физически и технически боксер, владеющий всеми формами боя на длинных и средних дистанциях.

Только умение комбинировать инфайтинг с боем на средней и длинной дистанциях обеспечит вам успех и победу.

Наблюдая бои многих молодых и даже уже имеющих боевой опыт боксеров, я всегда удивлялся их стремлению во что бы то ни стало сделать главной целью для своих ударов голову и челюсть противника. Я думаю, они просто не знают, что большинство побед выдающихся чемпионов было подготовлено и обеспечено путем проведения большинства своих атак и контратак в корпус. Именно в корпусе человека сосредоточено наибольшее количество важных органов, обеспечивающих его жизнедеятельность, и именно эти органы менее

всего защищены мягкой оболочкой живота.

Голова и челюсть могут и должны стать целями для завершающего удара, но история бокса насчитывает немало нокаутов, нанесенных в область живота, подготовленных и обеспеченных в инфайтинге. Именно инфайтинг давал чемпионам наиболее существенный шанс для победы и сохранения своей «короны».

Том УОЛЛИ

Биографическая справка. Родился 14 июня 1926 года в Биркенхеде, графство Чешир. Боксом начал заниматься в 1938 году в Биркенхедском любительском боксерском клубе (ЛБК). С 1949 года выступал как профессионал, 16 октября 1951 года выиграл титул чемпиона Британской Империи в среднем весе, победив по очкам Эдди Томаса. Оценивая этот бой, судьи разошлись во мнениях об определении победителя. Причиной была правосторонняя стойка, в которой боксировал Уолли и которая долгие годы в Англии не признавалась. Тренеры неохотно брали к себе левшей и либо пытались их сразу же переучить, или старались поскорее от них избавиться. Однако Том менять стойку не стал и уходить из бокса тоже не собирался. Вскоре его агрессивная и высокотехничная манера боя заслужила признание и уважение лондонцев.

В июле 1953 года Уолли потерял титул чемпиона, проиграв бой нокаутом Клиффорду Карвису, который, кстати, тоже был левшой. Завладев титулом чемпиона, Карвис покинул ринг и в августе 1954" года Том Уолли вновь вступил в борьбу за этот титул. Победив по очкам Питера Фаллона, он стал чемпионом Британской Империи. В этом же году он завоевал титул чемпиона Европы, нокаутировав в десятом раунде француза Альбера Лавуана, а через год уступил его, тоже французу Идрессе Диону.

В этом же году ему пришлось отстаивать титул чемпиона Британской Империи от посягательств Лью Лазара из Аль-генты. Том победил нокаутом в восьмом раунде.

Я-ЛЕВША!

И не жалею об этом. Мне пришлось убедиться на практике в превосходстве боксера, выставляющего вперед правую руку и правую ногу, над боксером, повернутым ко мне левым боком, когда мне приходится его атаковать или обороняться от него. Для меня боксер-правша не вызывает беспокойства, их много, я рос и воспитывался как боксер в их среде, и большинство моих противников выступают в левосторонней стойке. А нас, левшей, подавляющее меньшинство и мы всегда для боксеров-правшей загадка или неприятный сюрприз.

Я отлично понимаю и тренеров с их скептическим отношением к нам, не вкладывающихся в общий стереотип группы, с которой ему нужно работать. Он привык работать с правшами, для них разработаны методики тренировок, наработана практика учебной работы, изучена и хорошо освоена тактика боя. А с левшой все не так.

И, тем не менее, я счастлив, что боксирую не как все и отличаюсь от большинства моих товарищей по клубу и противников, с которыми веду бой.

Не подумайте, что я хочу вас обратить в свою веру и соблазнить своей исключительностью. Если у вас ведущая и более сильная правая рука, если вы правша от рождения, тогда вам незачем переделывать свой стиль, но мой рассказ о боксерах-левшах сослужит и вам полезную службу: вы познакомитесь с особенностями боксерской жизни леворуких спортсменов, методами их подготовки и особенностями действий в бою.

Мне кажется, что скептическое отношение к леворуким боксерам продиктовано тем, что многие люди и даже специалисты спорта считают леворукость чем-то вроде вредной привычки, как, например, курение, от которой человек не хочет избавиться. Это совершенно неверно. Леворукость — это особенность человеческого организма, с которой он родился.

Выдержка из медицинской энциклопедии (см. Леворукость). По статистическим данным разных авторов леворукость распространена на 1—6,7% всего населения планеты. Леворукость, если она не вызвана чрезвычайными обстоятельствами в жизни человека (повреждение, полная или частичная ампутация правой руки и т. п.) не является следствием привычки. Леворукость генотипически обусловленное явление и чаще всего является следствием наследственности, когда в роду уже были левши. Установлено, что в семье, где оба родителя — правши, леворукие дети составляют 2,4%. Если один из родителей является левшой, этот процент повышается до 17. У обоих леворуких родителей вероятность появления леворуких детей возрастает до 46%.

Большинство левшей имеют ряд морфологических признаков, отличающих их от правшей, левая рука у них больше по размерам, чем правая, ноготь мизинца левой руки шире ногтя мизинца правой руки, мимика левой части лица более подвижна и выразительна, чем правой части. Установлено, что в отличие от правшей, речевыми функциями левшей управляет правое, а не левое полушарие головного мозга. В обычных условиях эти различия никакого значения не имеют, однако при ряде сложных заболеваний врачи вынуждены очень внимательно учитывать эти обстоятельства.

Среди ряда людей, считающих себя правшами, встречаются так называемые скрытые левши. Часть функций они выполняют правой рукой (едят, держат книгу, пишут), а при выполнении ряда других функций у них доминирует левая рука (кидание камней, работа ручной пилой и др.).

Я глубоко уважаю Лена Харвея, хотя в силу своего возраста не видел ни одного его боя, но из рассказов о нем мне известно, что Лен был первоклассным тактиком и весьма компетентным судьей, но я в корне не согласен с его точкой зрения, ставящей правостороннюю стойку боксера «вне закона». Зато я полностью согласен с Фредди Миллсом — чемпионом мира в полутяжелом весе, который говорил: «Если при завязывании боя правой рукой стиль юноши будет более удобным для него,— то пусть он и совершенствуется в этом

направлении». Это сказано как будто обо мне. Когда я приступил к тренировкам в Биркенхедском клубе, мне было двенадцать лет. Я был левшой от рождениями, естественно, сразу встал в правостороннюю стойку. Мой тренер, мистер Том Мюррей, немедленно заявил мне, что не потерпит в клубе никаких ненормальностей и повернул меня левым боком вперед. И я стал изучать технику бокса боксера-правши. И, несмотря на то, что я быстро вошел в число лучших учеников и даже вошел в клубную команду, когда дело дошло до соревнований, я проигрывал один бой за другим. Невзирая на это, я продолжал выполнять требования тренера и боксировал в левосторонней стойке.

В начале второй мировой войны наш клуб разбомбили, я потерял связь со своими клубными товарищами. Позднее секретарь клуба сумел собрать кое-кого из «стариков» и клуб возобновил свою работу под руководством тренера Алека Пауэла — человека умного, хорошего специалиста и более демократичного человека. С тех пор началась моя карьера преуспевающего боксера. Я стал работать в правосторонней стойке, почувствовал себя гораздо раскованнее, а новый тренер старался помочь мне в меру своих сил и возможностей. Я заново родился как боксер и спустя некоторое время победил парня, которому проиграл во времена мистера Мюррея. Я никогда не оглядывался на пройденный путь, но твердо убежден, что если бы я не переменил боевую стойку и не изменил стиль боксера-правши на стиль левши, я никогда не состоялся бы как боксер и уж тем более не стал бы чемпионом Англии и Европы.

Я даже не знаю, когда началось это неприятие правостороннего стиля и почему оно укоренилось на столь долгие годы, хотя в мировой истории бокса немало блестящих побед, одержанных леворукими боксерами. Взять хотя бы бой за титул абсолютного чемпиона мира еще в 1897 году, более девяноста лет назад между боксером-левшой Робертом Фитцсиммонсом и Джимом Корбеттом. Это был трагичный поединок. Роберт одинаково хорошо боксировал в обеих стойках, но до поры до времени скрывал, что он «двурукий» боксер. После тринадцати раундов напряженного боя стало очевидным, что шансов на победу у Роберта почти нет. Начался четырнадцатый раунд. Корбетт атакует прямым левой в голову. Фитцсиммонс делает вид, что отвечает контратакой прямым правой в туловище, а сам делает шаг влево и наносит апперкот левой в солнечное сплетение, стремительно шагом правой вперед меняет левостороннюю стойку на правую с мощным одновременным кроссом правой в подбородок. Нокаут! Победа и лавры абсолютного чемпиона.

Один из видных и авторитетных специалистов бокса начала девятисотых годов писал: «В настоящее время совсем незначительное число боксеров, применяющих правостороннюю стойку, выступает в публичных соревнованиях, а со временем они, вероятно, исчезнут совсем». Далее этот специалист дает обширное описание недостатков правосторонней стойки на тот случай, если кому-то из «правильных» боксеров придется вести бой с боксером-левшой.

... «Прежде всего не пугайтесь такого противника,— успокаивает правшу специалист,— вы имеете над ним уже то преимущество, что его никогда не учили боксу по правилам какой-либо признанной школы, и что у него никогда не было настоящего учителя. Человек, выставляющий ногу вперед — это всего-навсего кулачный боец, рассчитывающий только на силу, а не на умение. Вся правая сторона его тела открыта для ваших ударов, а сам он, даже обладая сильным ударом, вряд ли будет способен действовать быстро и точно. Ему будет гораздо труднее добраться до вас, чем вам до него». Затем следует целый ряд конкретных рекомендаций — как, куда наносить удары в различных боевых ситуациях.

Критикуя в пух и прах боевые качества леворуких боксеров, специалист, тем не менее, наставляет своих читателей так: «Я посоветовал бы молодому боксеру, мечтающему стать чемпионом, каждый раз, когда представится такая возможность, потренироваться с боксером, применяющим правостороннюю стойку, чтобы познакомиться с этим неправильным стилем. Это вам поможет успешно противостоять в бою, если ваш противник окажется левшой. Уже через несколько минут тренировки вы обнаружите, что единственным затруднением для вас будет вопрос — куда лучше нанести свой первый удар для завязки боя — правой или левой рукой, что лучше для вас — самому начать атаку или предоставить это ему, встретив его прекрасным ударом любой руки, наказав его за попытку ударить вас. И так далее, в такой же презрительной манере, автор развенчивает леворуких боксеров, предрекая правшам легкую и приятную победу над ними.

Я не думаю, что специалист, писавший эти строки, ничего не слышал о выдающихся боксерах-левшах: чемпионе мира Фредди Миллсе, Фредди Цинциннати, побеждавшего большинство своих противников нокаутом, и уж конечно ему было известно имя Джекки Патерсона из Глазго, владевшего титулами чемпиона Англии, Британской Империи, Европы и мира в весе «мухи».

Видимо, автор труда считал их редким исключением или действовал по пословице: «Победителей не судят». А разве можно умолчать о великолепном боксере — стопроцентном левше Джимми Каратзерсе, выступавшем в пятидесятых годах, который выиграл в 1952 году звание чемпиона мира в весе «петуха» у Вика Тоуэла. Трижды он защищал это звание и в мае 1954 года сошел с ринга непобежденным. Успехи этих боксеров перечеркивают утверждения старого специалиста: «Вся правая сторона тела левши открыта для ваших ударов, и на это вы должны обратить серьезное внимание». Я согласен, что боксер, действующий в правосторонней стойке, открыт для удара правой, но от этого можно застраховаться, подняв левую руку вверх и держа ее настороже.

Левша, как правило, предпочитает дистанционный бой, поэтому работе ног следует уделить особое внимание. Маневр и свобода передвижения по рингу дают хороший шанс левше на успешное решение боевых задач. Если бы автор той книги дожил до нынешних времен, я думаю, многие свои слова он бы взял назад и отказался от многих своих мыслей. Боксеры-левши упрочили свое положение на ринге. Больше того, из изгоев они стали желанными членами любого боксерского коллектива или команды. Появились тренеры, специализирующиеся на работе с леворукими боксерами. Я ни разу не был победителем соревнований

боксеров-любителей, но однажды мне удалось добраться до полуфинала чемпионата страны и я уступил в нем победу Рандолфу Турпину. Я лично знаю боксеров, выступавших в любительских клубах, боксировавших в правосторонней стойке и становившихся чемпионами: Джекки Клинто, Перси Льюис, Дэйв Чарнлей, Никки Горгано, Томми Никколс, Эдди Хирн, Ефрейтор Уорролл и. тяжеловес Ронни Лэтсам. Последние двое были скрытыми левшами и позднее они сменили стойку на левостороннюю. Н. Горгано и Т. Никколс в 1955 году стали чемпионами Европы среди любителей, а на Олимпийских играх в Мельбурне Никколс стал обладателем серебряной медали, уступив финальный бой сибиряку из России Владимиру Сафронову.

Особенно много леворуких боксеров появилось после окончания войны. Я думаю, одна из причин этого явления та, что война унесла много жизней молодых парией и тренерам не приходилось привередничать, набирая себе учеников, и левшей не отсеивали из спортивных клубов так строго, как это было до войны. Так настал наш час. Да, мы — «гадкие утята» — прошли трудный и тернистый путь, но не отказались от своего стиля и не жалеем о перенесенных страданиях и унижениях.

Прямой левой имел такое сильное влияние на рефери и судей, что я сомневаюсь, чтобы в прежние времена в равном бою они могли отдать преимущество левше. Нужна была очень убедительная победа, чтобы ее признали безоговорочно. Но теперь и судьям приходилось считаться с левшами и не умалять их шансов в бою на победу.

На крупнейших международных соревнованиях любителей, в период пятидесятых годов, 30—40% призовых мест занимали боксеры-левши. Из десяти золотых медалей XV Олимпийских игр 3 завоевали боксеры, выступавшие в правосторонней стойке: финн П. Хямалайнен, чех Н. Захара, венгр Л. Папп — правша, но боксировавший в стойке левши.

Из 160 участников Олимпийских игр в Мельбурне 26 были боксеры-левши. Они заняли 15 призовых мест, в том числе трое стали обладателями золотых медалей: Т. Мактагерт (Великобритания), В. Енгибарян (Армения), Н. Линка (Румыния). Остальные 25 медалей достались на долю 134 «правильных» боксеров. Из семи боксеров, представлявших Великобританию, пятеро были левшами: Н. Горгано дошел до полуфинала и проиграл по очкам Н. Линке, ставшему чемпионом ОИ. Мактагерт и Никколс стали обладателями, соответственно, золотой и серебряной медалей.

Моим излюбленным ударом был левый хук. На мой взгляд — это наиболее результативный удар для боксера-левши, хотя, само собой разумеется, и остальные удары должны быть отработаны хорошо и старательно, и особенно удары правой рукой.

Уделите побольше внимания встречным ударам, чтобы своевременно заметить атакующий удар противника-правши и упредить его. Иначе ваше дело плохо.

Если вы, как и я, выберете своим коронным ударом левый хук, хорошо поработайте над прямым правой. Нельзя начинать атаку с более сильной руки. Так же как для правши прямой левой прокладывает дорогу для кросса справа, так и прямой правой раскрывает вашего противника для нанесения ему левого хука.

Мы, боксеры-левши, почти всегда озадачиваем своих противников необычной для них правосторонней стойкой, но и сами бываем немало озадачены, когда против нас выступает такой же, как мы сами, боксер-левша. Я это испытал па себе, когда встретился с французом Альбером Лавуаном в 1954 году в Ливерпуле, где он защищал против меня свой титул чемпиона Европы.

Привыкнув видеть напротив себя боксера, повернутого ко мне левым боком, я вдруг растерялся, что Лавуан, как и я стоит в правосторонней стойке. Я привык видеть вытянутой ко мне левую руку противника, кулак которой почти соприкасался с кулаком моей правой руки, меня не пугало большое пространство между правым боком стоящего напротив боксера и моим левым боком. А тут сразу все стало непривычно: расстояние между нами сократилось, а перед моей правой рукой не оказалось вдруг привычного мне левого кулака противника, да и двигался француз совсем в противоположном направлении тому, по которому движется обычно боксер-правша. Я решил начать бой с моей обычной комбинации — раскрыть Лавуана и нанести свой обычный левый хук, но ничего не мог сделать, мои движения потеряли согласованность, мозг командовал одно, а руки и ноги делали другое, при этом делали вразнобой, потеряв обычную синхронность. И только в пятом или шестом раундах я начал мало-помалу приспосабливаться к чемпиону. Я нокаутировал его в десятом раунде и отобрал у него звание чемпиона континента.

Был у меня еще один случай. Чуть позднее после боя с Лавуаном я встретился с американцем Джимми Кингом. Он боксер-правша. Конечно, он прекрасно знал, что я работаю в правосторонней стойке и вот начав бой как правша, он вдруг резко переменил стойку на стойку левши, решив меня этим основательно сбить с толку.

Я сразу сообразил, что эта стойка ему непривычна, что он не сможет вложить весь вес своего тела в свой коронный хук справа. Я сделал отличный финт правой рукой и мгновенно нанес встречный хук левой, после чего рефери отсчитал Кингу нокаут.

Чтобы такие ситуации не застали вас врасплох, обязательно включайте в свой план тренировок работу с леворукими спарринг-партнерами.

Есть немало боксеров, которые одинаково хорошо работают как в левосторонней, так и в правосторонней стойке. И это не только скрытые левши, каким, например, был трехкратный олимпийский чемпион венгр Ласло Папп или армянский боксер трехкратный чемпион Европы и чемпион Олимпийских игр Владимир Енгибарян, но и прирожденные правши, как Джимми Кинг, о бое с которым я вам только что рассказал. Несомненно одно: вы должны четко определить свой стиль и придерживаться его, если только боевая обстановка не заставит вас внести в него необходимые коррективы.

Послесловие

В 1959 году Московское издательство «Физкультура и спорт», выпустило в свет книгу В. И. Огуренкова «Левша в боксе». Это первое в России, а возможно, в Европе и мире пособие, в котором изложена характеристика боя боксеров-левшей, разобраны и проанализированы особенности их стиля, даны практические рекомендации по подготовке правши к бою с левшой и в методической последовательности изложена схема организации тренировочных занятий по обучению и воспитанию боксера-левши.

В. И. Огуренков — заслуженный тренер страны, много лет возглавлял сборную команду боксеров СССР, отлично выступившую на ОИ в Токио, Мехико и на чемпионатах Европы в период 1961 — 1969 годов.

Его наблюдения и анализ действий боксеров с правосторонней стойкой стали темой его научной диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, которую он удачно защитил.

Познакомьтесь с отдельными положениями его книги.

* * *

Правосторонняя боевая стойка отличается тем, что левая рука левши занимает более высокое положение, чем правая рука у боксера-правши. Это позволяет левше надежнее, чем правше, страховать голову и туловище от сильных ударов правши справа.

Большинство боксеров-левшей придерживаются фронтальной стойки, нередко переходя во время боя в левостороннюю стойку, если этого требует боевая обстановка.

* * *

Учитывая то, что боксер-правша, находясь в исходном положении, прикрывает челюсть высоко поднятым левым плечом, а голову — высоко поднятой левой перчаткой, прямой правой у левши несколько отличается от прямого левой у правши тем, что его правый кулак движется к цели не по прямой, а по дуге сверху-вниз, огибая левое плечо противника. При этом, принимая защитное положение, левша «ускользает» вправо, ставя этим правшу в неустойчивое положение, из которого правше неудобно наносить удары.

Прямой левой в голову левша должен наносить с шагом правой ноги вперед-вправо. Этот маневр поможет опередить удары правши правой рукой. Удар должен быть сделан без замаха строго по кратчайшему пути к цели. Аналогично изменяется и схема нанесения бокового удара левой в голову. При нанесении бокового удара, левой левше следует учитывать, что расстояние, отделяющее его атакующий кулак от цели в бою с правшой, больше чем в поединке между правшами. Поэтому при атаке боковым левой необходимо сделать шаг вперед правой ногой. С таким же шагом наносится правый апперкот. При этом левша часто наносит этот удар с выпрямленным локтевым суставом. Атака апперкотом левой так же наносится с шагом правой ноги вперед-вправо.

* * *

Если боксер-правша применяет для защитных действий более сильную и ловкую правую руку, которая находится у него сзади левой и чуть прижата к туловищу, то боксер-левша тоже защищается правой рукой, но находящейся впереди туловища в вытянутом положении. В момент атаки правши левше выгоднее передвигаться и уклоняться в правую сторону, что почти всегда выводит правшу из равновесия и лишает точности его удары. Особое внимание и старание следует приложить левше над совершенствованием боковых шагов левой ногой в левую сторону.

* * *

В бою с агрессивным правшой «коридорного» типа — предпочитающего прямолинейные атаки,— левше следует смещаться вправо. Это дает ему возможность уходить из зоны атак и занимать удобные исходные положения для контратакующих действий. А вот чтобы раскрыть боевую стойку правши и успешно провести атаку левой любым ударом, левше следует смещаться влево, тщательно страхуя себя от контрударов противника-правши. Ибо смещаясь влево, левша раскрывает и свою боевую стойку.

При атаке правши прямым в голову сильным оружием левши могут являться встречный прямой или свинг левой в голову.

* * *

В инфайтинге правосторонняя стойка левши не дает ему никакого преимущества перед правшой. Оба боксера работают во фронтальной боевой стойке.

* * *

Классическим левшой был литовский боксер-любитель тяжелого веса Альгирдас Шоцикас. Неоднократный чемпион страны и Европы, он провел на ринге 119 встреч и одержал в них 110 побед. Как

правило, он боксировал в правосторонней стойке, но иногда, чтобы ввести противника в заблуждение, он менял стойку на левостороннюю. Запутав соперника финтами, уклонами, нырками, он неожиданно для него становился правшой. Его излюбленная трехударная серия на средней дистанции включала в себя видоизмененный для левши апперкот правой в туловище, апперкот левой (после перенесения веса на правую ногу) в туловище и акцентированный свинг левой в голову. Во встречном бою он обычно проводил четырехударную серию: встретив атаку правши прямым левой в голову встречным прямым правой в голову с уклоном влево, он наносил акцентированный апперкот левой в туловище, тут же подкреплял его апперкотом правой тоже в туловище и заканчивал серию акцентированным прямым левой в голову.

* * *

Интересную тактику применял румынский полусредневес, чемпион XVI Олимпийских игр боксер-левша Николае Линка. Он боксировал в, низкой, сгруппированной стойке, низко держа голову у правого плеча. Файтер по характеру, в момент атаки противника он защищался уклонами влево с одновременным свингом правой в голову или апперкотом левой в туловище. В момент собственной атаки он делал финт прямым правой в голову и следом наносил свой любимый апперкот левой в туловище.

* * *

Боксер-левша уверенно боксирует с боксерами, действующими в левосторонней стойке. Для него это обычные противники. Встречи боксеров-левшей носят сумбурный, плохо организованный характер. Оба плохо защищаются от ударов левой рукой. Видимо, им обоим следует чаще пользоваться перемещениями, смещениями и уклонами влево. В то же время «классический» левша уверенно боксирует со скрытым левшой, действующим в правосторонней стойке.

* * *

Ведя наступательный бой против правши, левша должен представлять, каких ответных действий он может ожидать от своего противника. Например: атакуя правшу прямым правой в голову, левша может ожидать, что его противник ответит кроссом прямой левой в голову или таким же хуком, или, уклонившись влево, хуком левой.

Если правше защититься отбивом левой руки, вероятнее всего он контратакует левшу прямым правой в голову или хуком в туловище. При атаке прямым левой в голову левша может ожидать, что правша ответит аналогичным контратакующим действием правой руки. От хуков левши противник может защититься отклонами с подставкой под удар левого плеча или нырком с ответным хуком, или апперкотом в голову или в туловище, выполненными рукой, разноименной бьющей руке левши.

На атаку левши апперкотами правша, скорее всего, сделает отход шагом назад и ответит контратакующим хуком или апперкотом в голову или в туловище.

Лен ХАРВЕЙ,
экс-чемпион Великобритании в среднем, полутяжелом и тяжелом весах

КОЕ-ЧТО О ТАКТИКЕ

Тактика — греческое слово, включающее в себя понятия теории и практики ведения боевых действий — боя — воинскими подразделениями. Теория — наука, требующая от военачальника и воина знания законов, которым подчиняются правила ведения боевых действий, умение анализировать их, обобщать, делать выводы и находить наиболее рациональные способы выполнения поставленной задачи.

Практика требует, прежде всего, от воина, отличного умения выполнять боевые приемы, умело пользуясь ими, успешно решать задачи, поставленные перед ним командиром.

Боем руководит военачальник, но конкретные задачи боя выполняет воин, боец. Он вступает в единоборство с противником.

Перед бойцом на поле боя возникает множество разных по трудности ситуаций, которых заранее не сможет предугадать никакой командир. И боец сам должен находить выход из этих ситуаций и действовать так, чтобы выйти из них победителем. От него, от бойца зависит судьба всего боя.

Поединок боксеров на ринге тоже носит это короткое и емкое слово — бой! В котором боксер — боец, а секундант — его командир. И от боксера на ринге, как и от бойца на поле боя, требуются: сообразительность, находчивость, умение отлично владеть боевыми приемами и победа.

Только на поле боя рядом с бойцом ведут бой его товарищи, которые в любой миг могут прийти ему на помощь, на выручку. А боксер на ринге один, глаза в глаза со своим противником. Надеяться ему не на кого, помочь ему некому и спрятаться тоже некуда. На ринге, как известно, пятого угла нет. У боксера одна надежда — на себя, на свое боевое мастерство и острое боевое мышление.

Поверьте, ринг самое уединенное место на свете после того, как прозвучит гонг, и ваши секунданты покинут ваш угол.

Первоклассный тренер, находясь в углу, может дать вам много полезных советов знатока и они,

несомненно, могут и направлены на то, чтобы сыграть важную роль в предстоящем бою, но ни один мудрец не сможет вам помочь, если вы сами не способны самостоятельно решать возникающие перед вами в ходе боя задачи.

Тактически бой может быть выигран еще до первого удара гонга, но без ваших активных, хорошо продуманных и находчивых действий никакие тактические выкладки и планы не принесут желанной победы.

Мне нередко приходилось слышать насмешливые рассуждения, что, мол, у боксеров весьма ограниченные умственные способности — сила есть, ума не надо. Я думаю, что люди ведут подобные разговоры тоже не от великого ума. Грубая сила никогда не будет править бал, если ей будет противостоять умный боксер, пусть даже физически более слабый. Мне нет необходимости ссылаться на библейскую легенду о том, как юноша-пастух Давид, благодаря своему уму и находчивости победил великана-филистимлянина Голиафа. Я могу привести немало примеров из истории бокса и личной практики, когда более низкорослые и даже более легкие, но хорошо думающие тактики побеждали более сильных в физическом отношении противников.

Если два одинаково физически сильных боксера встретятся в матче между собой, то более смышленый из них выиграет бой в девяти случаях из десяти.

Мне приходилось наблюдать парадоксальные случаи, когда боксер отлично проводил бой на самом высшем уровне — чемпионата страны или мира и добивался в нем победы, после этого в пух и прах проигрывал бой малоизвестному боксеру в обычном рейтинговом поединке. В чем тут дело? — задумывался я. Мне кажется, что все дело в том, что план первого боя, его тактика были хорошо продуманы и оттренированы, и бой сложился именно так, как предполагали его тренеры и советчики. И боксер, слепо следуя этому плану, одержал победу. В другом бою он встретился с более слабым, но остро думающим противником, который, оценив обстановку, начал импровизировать и спутал ранее продуманный сценарий боя. И «мастер» растерялся. Лишенный смекалки, он ничего не мог противопоставить находчивому импровизатору и проиграл встречу, хотя его секунданты, наверное, давали ему умные советы. Но с ударом гонга они вылетали у него из головы, а сам он ничего придумать не мог.

Бесспорной истиной является то, что чемпионами становятся боксеры, которые смело встречают любую случайность, могут самостоятельно оценить боевую обстановку и изменить намеченный план боя, повернув ход событий в свою пользу.

* * *

Одним из секретов бокса, так же как и в любом другом виде спорта, является способность спортсмена расслабляться. Большинство малоопытных боксеров напрягают мышцы еще до боя. В результате их энергия сгорает в течение первых же двух-трех раундов. Одним из моих соперников был Эдди Филиппе, полутяжеловес, а позднее тяжеловес из клуба Бау в Ист-Энде в Лондоне. Когда я встречался с ним, он был классным боксером с сильным ударом, но он был начисто лишен способности расслабляться. Я думаю, в этом повинна его психика. Напряженное состояние охватывало Эдди еще на весах, еще больше он взвинчивал себя в раздевалке и выходил на ринг уже растратив большую долю своих сил и волевых качеств. Поэтому я всегда был уверен, что побью его. Если бы Филиппе мог избавиться от своей психической и физической закрепощенности, я убежден, он мог бы смело претендовать на любой чемпионский титул.

В этом плане я счастливый человек. Расслабленное состояние и способность управлять напряжением своего мышечного аппарата у меня от рождения. Это здорово меня выручало. Ведь в то время, когда я боксировал, встречи профессионалов нередко состояли из двадцати раундов. Я думаю, что в нынешнее время ни один боксер не согласился бы выступать в поединке, в котором время чистого боя составляет ровно час — 60 минут. И вот что удивительно, у большинства из нас темп боя последнего, двадцатого раунда нередко бывал выше темпа первых раундов.

Кроме моих природных данных, меня выручало то, что я всегда придерживался четкого режима, особенно в день боя. После взвешивания я хорошо завтракал и совершал хорошую прогулку размеренным шагом. Затем я спал до 18—18.30, после чего выпивал чашку чая с ломтиком сухого тоста и мылся холодной водой. Я всегда приходил в раздевалку в радостном настроении, уверенный в, себе и испытывая удовольствие от предстоящего боя.

* * *

Я не ошибусь, если скажу, что большинство боксеров и многие малоискушенные специалисты, а тем более подавляющее число зрителей-завсегдатаев боксерских соревнований, заранее отдадут преимущество тому боксеру, который тяжелее своего противника хотя бы на несколько килограммов. Может быть, это справедливо для рядовых спортсменов, не доросших еще до престижных турниров, на которых разыгрываются почетные призы и титулы. Я берусь утверждать, что опытный и искушенный в боях мастер сумеет умелыми действиями обернуть такое «преимущество» в свою пользу. Мне самому это обстоятельство помогло выиграть немало боев. Секрет основан на принципе рычага, когда обычным прикосновением к локтю противника вы можете вывести его из равновесия и развернуть в направлении вашего удара. Конечно, такой трюк требует основательной и долгой тренировки. У меня на нее ушло несколько лет. Но игра, как говорится, стоит свеч. Я начал думать над этим вопросом, когда выступал еще в легком весе. «Должен же быть способ, — размышлял я, — позволяющий более легкому боксеру побеждать противника тяжелее себя». Я часто ездил в Плимут, где проходили боксерские соревнования и, присматриваясь к наиболее опытным мастерам, наблюдал каждое их движение,

которое отличалось от тех стандартных приемов, которые мы все отрабатываем на клубных тренировках.

Я вспоминаю одного боксера, пытавшегося использовать свое преимущество в весе против более легкого и низкорослого противника. Казалось, что «гигант» должен просто раздавить «малыша». Но к удивлению и удовольствию публики он ни разу не смог нанести точного удара, потому что все время терял равновесие и от этого казался неуклюжим и медлительным. «Малыш» буквально играл с ним все пятнадцать раундов.

Я обратил внимание, что как только он касался концом перчатки верхней части плеча «гиганта», так его свинги шли мимо цели, а сам боксер проваливался и натыкался на встречный удар «малыша». Я попробовал этот трюк на своих спарринг-партнерах и удивился, как точно и безошибочно он действует. Спустя несколько лет, когда я уже выступал в тяжелом весе, я применил этот прием против сильного и опытного германца Вальтера Нейселя, он значительно превосходил меня в весе и трижды с успехом выступал против Джека Петерсена. Применив этот прием, я победил его досрочно. Нейсель был тяжелее меня почти на 18 килограммов, он был сильным и агрессивным боксером, отлично владевшим ударами с обеих рук. Он построил свой бой на атакующих ударах по корпусу в инфайтинге. Но как только он шел на сближение со мной, я наносил легкий, но сильный удар в плечо и Нейсель терял равновесие, а я, не мешкая, наносил акцентированный встречный.

* * *

О клинче. Это запрещенный правилами соревнований прием. Он заключается в том, что один боксер захватывает руки или туловище другого боксера, чтобы лишить его возможности наносить удары, а самому выгадать несколько мгновений для отдыха.

Среди вполне законных приемов сковывания действий противника, таких как оттеснение его к канатам или в угол, применяется и накладка перчаток на локтевые сгибы противника. Особенно часто этот прием применяется в инфайтинге. Вот это-то, разрешенное правилами соревнований действие, нередко принимает форму захвата, более грубую форму ограничения действий противника. В таких случаях рефери подает команду «Брек!» и боксеры обязаны отпустить друг друга и сделать по шагу назад. За невыполнение этой команды рефери может строго наказать боксера вплоть до его дисквалификации.

Во встречах боксеров-любителей, в которых продолжительность боя ограничена тремя раундами, судьи более строго относятся к этому нарушению и более решительно пресекают его. Но я, например, не припомню случая, чтобы боксер, применивший клинч, чтобы спасти себя от нокаута, был бы дисквалифицирован. Но, если боксер постоянно и упорно применяет клинч, без особых на то оснований, а лишь с единственной целью — подорвать боеспособность своего противника, утомить его этим недозволенным приемом, такой боец несомненно будет дисквалифицирован. И это, будет вполне справедливо.

В учебниках по боксу вы мало что прочтете о клинчах, но будем откровенны и поговорим о клинче как о неизбежном явлении в любом боксерском поединке, особенно среди профессионалов. До сих пор еще не было ни одного высококлассного боксера, даже среди чемпионов, которые бы не были знакомы с искусством клинчевания и не пользовались бы им в бою. Это так же естественно, как то, когда тонущий человек цепляется за любую подвернувшуюся под руку доску или человек, падающий с высоты, цепляется за любой выступ, чтобы спасти себя. Так же обстоит дело и в боксе. Разве не естественно после получения мощного удара, потрясшего человека с головы до ног, пытаться захватить противника, чтобы выиграть мгновение отдыха и прийти в себя? Я могу с полной достоверностью сказать вам, что многие из великих чемпионов спасались от явного поражения и нокаута благодаря искусству клинчевания. В таких случаях рефери никогда не решится дисквалифицировать боксера, даже если налицо имеется нарушение правил.

Несколько коротких секунд отдыха в клинче, когда у вас кружится голова и подкашиваются ноги, могут спасти вас от верного поражения, если вы сможете при этом надежно застраховать себя от последующих ударов противника, которыми он постарается добить вас во что бы то ни стало. Но, если ваш клинч будет пассивным, без последующих защитных действий, вам не избежать повторного разящего удара.

Вполне понятно, что, освоив искусство клинчевания, вам следует научиться приемам противодействия, если приемы клинчевания применит против вас ваш противник.

Представьте ситуацию: вы нанесли противнику настолько сильный удар, что его глаза закатились, а его колени трясутся как желе, но противник успел войти в клинч до вашего повторного решающего удара и вы чувствуете, что близкая победа уходит от вас. Противник вас надежно сковал и вы не можете нанести вашего последнего удара. В таких случаях я не сильно, но резко бью по бицепсам противника, мышцы его быстро расслабляются и тогда я, не теряя ни мгновения, отталкиваю его от себя и наношу свой нокаутирующий удар. Потренируйтесь в выполнении этого несложного трюка и вы убедитесь, что он вам весьма пригодится в решающий момент боя.

* * *

Самообладание — важный фактор, обеспечивающий выигрыш боя. Строжайшее хладнокровие, учет всего происходящего в процессе боя, планомерное распределение и расходование сил, своевременное использование их резерва в благоприятный момент, бдительный контроль над своими действиями и действиями противника— вот факторы, характеризующие хладнокровного, владеющего собой боксера.

Одним из важных тактических приемов является маскировка своих действий. Опытный и расчетливый боксер никогда не обнаружит своих намерений в бою. Например, если вашим излюбленным ударом является левый хук или кросс справа, постарайтесь скрыть это от противника до поры до времени. Вполне естественно,

что вы попытаетесь провести свой коронный удар в самом начале боя, но если вам это не удалось, постарайтесь на время забыть о нем и не повторяйте его упрямо раз за разом. Потому что, если противник поймет, на какой удар вы делаете вашу основную ставку, он приложит все силы, чтобы нейтрализовать его и лишить вас главного оружия и шансов добиться победы при помощи этого оружия. Поэтому постарайтесь «дурачить» вашего противника, пока он не разуверится в ваших намерениях. Допустим, вашей «коронкой» является кросс справа, постарайтесь навязать противнику инфайтинг и убедить его в намерении нанести ему хук слева. Если вы сделаете это достаточно убедительно, противник раскроется и создаст удобные условия для нанесения ему правого кросса. Ваша обязанность не упустить этого мгновения и тогда ваш акцентированный кросс наверняка застигнет противника врасплох.

Подобную тактику я применил в бою против французского средневеса Марселя Канделя. В течение пяти раундов я действовал только левой рукой. Я даже не угрожал правой рукой и к шестому раунду, француз был совершенно убежден, что моя правая рука травмирована и он перестал обращать на нее внимания. Я правильно разыграл свои карты и, выждав удобный момент, пустил в ход свой правый кросс, вложив в него всю силу. Кандель упал и я знал, что поднимется он только после счета 10. Таким образом, я выиграл бой, применив свой коронный удар — хук справа, всего лишь один раз. Я вспоминаю, как после этого боя ко мне в раздевалку ворвался господин Декамп — бывший менеджер Жоржа Карпантье и долго заверял меня, что это был лучший кросс, который он когда-либо видел, с тех пор, как Жорж сошел с ринга.

Моя правая рука действительно часто беспокоила меня. Я повредил ее, когда мне было четырнадцать лет, и когда я начал заниматься боксом, я долго не мог научиться наносить удар этой рукой правильно. У меня не было постоянного квалифицированного тренера, который бы мог поставить правильный удар еще в пору моей юности, и мне пришлось пройти долгий и мучительный путь, пока моя правая рука перестала причинять мне боль. Но нет худа без добра. Частая болезненность правой руки научила меня маскировать это от моих противников. И потом, когда рука уже не причиняла мне беспокойств, мне в наследство от ее прошлой боли осталась привычка маскировать ее болезненность так убедительно, что противники в это верили, а я пользовался их доверчивостью и в нужный момент пускал ее в ход для решительного удара.

Но однажды, когда рука еще побаливала, мне ее болезнь обошлась дорого. Я уже был чемпионом Великобритании в полутяжелом весе, когда мне пришлось скрестить перчатки с опытным и сильным боксером Джоком Мак-Авоем из Уайт-Сити. Рука разболелась еще до выхода на ринг, но отложить бой было нельзя. Первые раунды Мак не догадывался ни о чем, и я сумел набрать приличное преимущество в очках. Но где-то в середине боя или чуть позже Мак понял все и начал активно нажимать на меня. Войдя в инфайтинг, он нанес мне один за другим два хука слева и справа, которые сильно потрясли меня. Ноги подкашивались и Джока я видел словно в тумане. Но я сумел совладать со своей слабостью и сумел убедить Джока, что ничего серьезного не произошло. Я даже подмигнул ему и, ухмыляясь через силу, но весело сказал: «Хороший удар Мак, а ну попробуй еще!». Моя шутка подбодрила и меня самого, Джок был изрядно обескуражен. После перерыва я окончательно пришел в себя и сумел довести бой до победы, сохранив за собой титул чемпиона.

Некоторые бойцы применяют противоположную хитрость, они наоборот, получив пустяковый удар, симулируют, что почти находятся в состоянии грогги, создавая у противника впечатление, что тому осталось до победы сделать один удар. Обманутый противник бросается в яростную атаку на добивание, забыв всякую осторожность и, неожиданно для себя, оказывается на полу, поверженный мощным встречным ударом «пришедшего в себя» противника.

Я думаю, что с опытным противником такая уловка не пройдет. Новичок или малоопытный боксер может попасть на такой трюк, но меня, например, таким наивным образом одурачить бы не удалось. При нанесении удара я безошибочно чувствую его результат. Поэтому я не стал бы думать о своем противнике, что он глупее и наивнее меня. Кем бы ни был твой противник, его следует уважать и относиться к нему, щадя его достоинство.

Я хорошо знал Неля Тарльтона, который часто применял эту хитрость. Но, кроме того, что Нель был высококлассным боксером, дважды выигравшим престижный Лонсдейльский пояс в легчайшем веселен был не менее классный актер на ринге. Для большинства же боксеров такой обман редко приносит удачу. Кроме того, в один прекрасный момент эта уловка может обернуться против самого обманщика.

Как бы ни был для вас тяжел раунд, постарайтесь после удара гонга возвратиться в свой угол уверенным, упругим шагом. Соберите все силы, но скройте, что раунд вымотал вас до предела. Многие ветераны возвращаются в угол даже рысцой.

Когда я боксировал против Джека Казея, известного под именем «Железного человека из Сандерленда», я был поражен. Я видел, что мои удары точно доходят до цели, что они потрясают и оглушают Джека, а он даже ни разу не качнулся и возвращался в свой угол словно только что поднялся на ринг. И хотя я бой выиграл, но такая выносливость Казея удивляет меня до сих пор. Скрывайте от противника вашу усталость, иначе после перерыва он бросится на вас с обновленной силой.

Но не заходите в вашей браваде слишком далеко. Меня всегда удивляла глупость, граничащая с дешевым мальчишеством, когда боксер, демонстрируя свою бодрость и силу, не садился в перерыве на табурет, а продолжал стоять в своем углу, иногда при этом приплясывая. Еще удивительнее глупость тех, кто, очутившись в нокдауне, стремится вскочить на ноги задолго до счета 8. Подобные психологические трюки являются нелепостью. У вас впереди еще долгий и напряженный бой, который потребует от вас огромного физического и морального напряжения, зачем же попусту растрачивать свои усилия ради дешевого эффекта? Опытный боксер все равно вам не поверит. Уж он-то знает, «почем фунт лиха», а восторг публики может обернуться для вас поражением.

Одним из наиболее распространенных обманных движений, применяемых в бою, является финт. С целью

умело проведенного финта можно скрыть от противника свои истинные намерения, отвлечь его внимание, усыпить бдительность. Например, умышленно раскройте левую часть головы, вызовите противника на прямой или боковой удар правой, а сами, опередите его ударом правой «вразрез». Введите противника в заблуждение переменой позиции, ложными шагами, имитируйте отход, а сами перейдите в решительную контратаку.

* * *

Главным и единственным средством достижения победы является удар. Эффект удара зависит от многих факторов. Можно нанести правильно, сильно и точно удар, но эффекта от него будет мало, а иной удар приведет противника к нокауту. Одним из важных обстоятельств, повышающих эффективность удара, является выбор дистанции, с которой он нанесен. Удар должен пробивать вашего противника «насквозь». Конечно, это образное выражение. Суть его заключается в том, что удар следует наносить с дистанции чуть короче той, которой достаточно, чтобы достичь цели. Это значит, что нанося удар, вы должны предполагать, то голова или корпус противника находятся от вас на фут дальше действительной дистанции. И когда ваш кулак касается цели, вами должно владеть желание пронизать ее насквозь, хотя на самом деле этого, конечно, никогда не случится.

Еще важнее не ошибиться в выборе решающего или наиболее эффективного удара. Если ваш противник выше вас, постарайтесь войти внутрь его боевой стойки. Основными целями ваших ударов в этом случае будут являться уязвимые места на его туловище: сердце, печень, солнечное сплетение. Если же ваш рост выше роста соперника, вам следует выбрать бой на дистанции и действовать в основном прямыми ударами, вложив в них резкость и силу. В этом случае прямой левой будет являться для вас не оборонительным оружием, а вашей главной ударной силой. Ваш левый джеб должен идти от плеча и не просто беспокоить противника, но быть достаточно сильным, чтобы оглушить его. Обязательно найдите удар, который бы стал для вас основным.

Многие боксеры удовлетворяются нанесением ортодоксальных прямых слева и кроссов справа. Попробуйте найти что-либо еще более интересное для вас. Я, например, избрал хук слева в печень. Этот удар заставляет ноги противника подкашиваться, и с тех пор, как я сделал этот удар своим коронным ударом, я выиграл при его помощи пять боев. Но однажды я и сам пострадал от него. Лен Джонсон, весьма талантливый цветной боксер среднего веса из Манчестера, с успехом применил этот удар против меня и выиграл бой по очкам на знаменитом Блэкфрайарском ринге.

По окончании боя у меня состоялся разговор с отцом Лена. Я сказал, что Лен честно и справедливо побил меня, но что я в самом скором времени рассчитываю взять у него реванш. Мистер Джонсон-старший ухмыльнулся и мягко мне ответил: «Вам никогда не удастся побить моего мальчика». Несколько лет спустя мы вновь встретились с Леном в Альберт-Холле и я выиграл бой тоже по очкам, и тоже хуком в печень.

Когда вы смотрите фильмы с матчами боксеров или со схватками ковбоев и гангстеров, то у вас остается впечатление, что все голливудские нокауты являются следствием ударов в челюсть. Между прочим, и все начинающие боксеры считают, что главным нокаутирующим ударом является кросс справа. Но я утверждаю, что большинство побед нокаутами может и достигнуты ударами в голову, но подготовлены и обеспечены ударами в корпус и, в частности, хуком слева по печени.

Мой способ нанесения этого удара заключается в первоначальной демонстрации попытки "нанесения хука в челюсть. Этот обман заставляет противника поднять руки в стойке, что дает мне возможность хлестнуть его хуком в печень. Я довольно часто наносил сильные удары- в челюсть и всегда был удивлен, видя, что поверженный мной противник поднимается до счета 10 и продолжает бой. Но после чистого и сильного хука по печени редко кто мог продолжать бой дальше.

* * *

Накал самого длительного боя и ажиотаж зрителей всегда возрастают к последним раундам. И пусть судьи уверяют меня сколько угодно, что результаты последних раундов влияют на их решения не больше чем любые другие раунды поединка, я им не поверю. Я могу опровергнуть их утверждение собственным опытом. В Уэмбли я встречался с Джоном Генри Льюисом в бою за звание чемпиона мира в полутяжелом весе. Я проиграл этот бой по очкам и причиной тому был мой поздний финиш. Дело в том, что я просчитался всего на один раунд и начал спуртовать не в двенадцатом раунде, как предполагал, а в тринадцатом. Я отлично провел три последних раунда под сплошной рев зала, но победу присудили американцу. У меня не хватило самую малость очков, чтобы судьи отдали победу мне и начни я финишировать тремя минутами раньше, я бы точно добрал необходимое мне количество очков и завоевал бы для Великобритании титул чемпиона мира.

Нет у меня никаких претензий к судьям, решившим бой в пользу негритянского боксера, у меня досада на самого себя.

Никогда не забывайте в перерыве между раундами взглянуть на табло с номерами очередных раундов. Я этого не сделал и проиграл. У меня сохранился большой запас нерастраченной энергии, в то время как Джон Генри, вероятно, считал, что я выдохся и меня не хватило на весь матч. Видимо радость вскружила ему голову, и он забыл, как бегал по рингу от меня все три раунда, едва успевая защищаться от моих ударов, как публика приветствовала меня бурей одобрительных воплей, и как она взорвалась шквалом негодования, когда рефери поднял его, Джона, а не мою руку. Но я повторяю: решение судей было объективным и правильным и я с ним полностью согласен.

*   *   *

Боксеру приходится встречаться с различными противниками. Это различие заключается в росте, силе, манере боя, мастерстве выполнения боевых приемов и действий, моральных качествах, его способности держать удар, выносливости и еще многом другом. В этом отношении боксеру-профессионалу легче. Он заранее знает, с кем конкретно ему предстоит матчевая встреча, имеет достаточное время на подготовку к этому бою. Поэтому он заранее может узнать и изучить своего противника и учесть все это, планируя свою тренировку и бой, подобрать соответствующих спарринг-партнеров и получить сведения о том, как готовится к встрече противник.

Но наиболее важные сведения можно получить непосредственно в бою: что изменилось в тактико-технической манере противника, остался ли он верен своему стилю или изменил его, каковы его конкретные намерения и что он собирается предпринять против вас в конкретный момент и что следует этому противопоставить. Например, следует определить, выдерживает ли противник предложенный вами темп боя. Если вы убедились, что он достаточно вынослив, постройте бой так, чтобы в первых раундах он атаковал вас и предоставьте ему возможность испытать все его коронные приемы, чтобы разгадать, какой сюрприз подготовил он для вас, чтобы вымотать его силы и сбавить темп.

Когда вы заметите, что противник утомился и начал сбавлять темп — знайте: для вас наступило время войти в инфайтинг, увеличивая силу ударов. И даже если вам не удается отразить все его удары, не сбавляйте темпа и натиска и энергичнее готовьте ситуацию для нанесения решающего удара.

При тренировках всегда помните, что ваше мастерство будет оцениваться не по ловкости ваших движений, не по силе ударов по снарядам, не по красоте ударных комбинаций, которые вы демонстрировали в зале, а по вашим действиям на ринге.

Некоторые боксеры по своим ухваткам и манерам в зале напоминают стиль чемпионов, но выйдя на ринг, как бы «окоченевают», в то время как боксеры, которые не так эффектно выглядели в зале, действуют на ринге уверенно, смело и результативно.

Вы значительно увеличите свои шансы на победу, если хорошо освоите многоударные серии комбинаций, из двух, трех, четырех последовательных ударов. Их бесчисленное множество. Путем тренировки со спарринг-партнерами отработайте несколько серий, которые окажутся более других вам по душе и которые естественнее вписываются в ваш стиль боксирования. Но применяйте их только тогда, когда в бою создалась удобная ситуация для применения именно этой серии. Например, ваш противник открылся слева, нанесите ему джеб левой, быстро сопроводите его хуком слева в подбородок и мгновенно хлестните по его челюсти сильным ударом справа. Иногда следует применить серию легких ударов слева, чтобы «закрыть» противнику глаза и чтобы нанести сильный кросс справа. Я уже говорил, что левый джеб должен быть полнокровным ударом, наносящимся от плеча точно ударной частью кулака, но если вы готовите обстановку для нанесения другого акцентированного удара, тогда ваш левый джеб должен носить отвлекающий характер в вашей серии.

*   *   *

Важным обстоятельством для действий как в атаке, так и в защите, является работа ног. От их выносливости, крепости и подвижности зависит быстрота и точность передвижения по рингу, выполнение сайд-степов, отходов, уходов, равновесие и устойчивость боксера при выполнении тех или иных приемов и действий. В тренировочном зале работа ног совершенствуется при помощи упражнений со скакалкой, в спарринг-боях, в бою с тенью. Тренировку выносливости лучше всего проводить на утренних прогулках и пробежках. Нет необходимости делать стайерские забеги на пять и более миль или делать спринтерские броски на полмили. Начните с легкого бега трусцой, затем выполните бросок на тридцать—сорок метров, после этого перейдите на быструю ходьбу короткими шагами на 30—40 метров и так повторяйте эту схему полтора-два часа. Важно приучать сердце к смене режимов работы. Сердце работает в соответствии с темпом движений и нужно его приучить к этому, чтобы оно не подвело вас в течение 15— 20 раундов интенсивного боя. От этого будет зависеть ваша способность противостоять сильному, агрессивному и выносливому противнику.

Я знаю очень немногих тренеров, которые объясняют значение всех упражнений, которые они задают своим ученикам и объясняют им, как взаимодействуют органы их тела при выполнении этих упражнений.

Я предпочитаю тренировку на подвесном мяче тренировке на пневматической груше. Груша полезна в начальный период тренировки. Потом, как только вы освоили работу на ней, вы можете одновременно наносить самые быстрые удары по груше и разговаривать с приятелем, подобно тому как женщина болтает со своей подружкой и автоматически вяжет чулок. Такая тренировка пользы не принесет. Мяч, быстро меняющий направление своего движения самым невероятным образом, всегда держит вас в напряжении и требует максимального внимания. Жаль, что этот вид тренировки, панчинг-болл, все реже используется тренерами и боксерами.

Одним из самых необходимых снарядов является подвесной тяжелый мешок. Он помогает отработать силу удара, его точность и правильность. Особенно он необходим при отработке ударов в инфайтинге. Но молодым боксерам к тренировкам на мешке следует относиться внимательно, серьезно и не злоупотреблять ими, чтобы не получить травм кистей рук. Лучше всего тренироваться под руководством тренера или под присмотром более опытного товарища.

*   *   *

В мое время тренеры неохотно работали с боксерами-левшами. Они либо вовсе отказывались от работы с ними, либо стремились их «привести в нормальный вид», проще говоря, повернуть к противнику левым боком, а не правым, который им более удобен. Я считаю, что это неправильно. Боксер должен действовать в той боевой стойке, которая ему удобна.

Многие боксеры не любят боксеров, действующих в правосторонней стойке, теряются, когда их противником становится боксер-левша. Лично меня это никогда не смущало. Я довольно часто встречался с такими парнями. Они были неплохими боксерами, но ни одному из них не удалось меня победить. Мой метод боя с левшами заключался в том, что я начисто забывал о левых прямых и старался атаковать их хуками справа в ближнем бою. В инфайтинге вы работаете во фронтальной стойке, ее же должен принять и левша. Таким образом, ваши шансы уравниваются. И хотя среди боксеров-левшей было немало выдающихся чемпионов самых высоких рангов, я бы рекомендовал начинающим боксерам, являющимися леворукими от рождения, попробовать работать в левосторонней стойке. И если он безболезненно, без трудностей освоит ее, то тренироваться как боксеру-правше. Но если правосторонняя стойка ему более по душе, пусть так в ней и остается.

*   *   *

Расскажу вам о забавном и в тоже время грустном случае. Я тренировался к бою за звание чемпиона страны у Стара и Гартера в Виндзоре, но у меня не было партнеров для тренировочных боев. Я дал объявление в местную газету с предложением хорошего вознаграждения крупному и выносливому парню, который бы мог прийти и поработать со мной в спарринге. На объявление никто не откликался, а драгоценное время уходило и я начал приходить в полное отчаяние.

В Виндзоре в это время квартировал полк Шотландской гвардии и вот в одно прекрасное утро в мою тренировочную квартиру явился фельдфебель в сопровождении трех дюжих гвардейцев. «Мистер Харвей, сэр! Я слышал, вы нуждаетесь в партнерах для тренировки. У меня для вас имеются три подходящих человека». И не теряя времени, он гаркнул: «Капрал, вы будете первым!» Это был действительно подходящий здоровяк. Жаль, что во время последней войны он потерял руку. А тогда он без лишних слов разделся и пролез под канаты. Я как раз намеревался потренировать свой левый хук в печень. После минуты спарринга я попробовал вполсилы свой удар. Бедный парень с грохотом свалился на пол и, казалось, совсем испустил дух. Два его товарища бросились на помощь, перекидываясь между собой шутками и смешками. Фельдфебеля, наоборот, это совсем, не позабавило. Возможно, ему показалось, что капрал уронил честь Шотландских гвардейцев. Во всяком случае он свирепо прорычал: «Уберите его. Гвардеец, вы следующий!» Рослый, крупный парень направился ко мне. Через пару минут тренировки я снова попробовал свой удар и картина повторилась. Теперь его уже вытаскивал с ринга сам фельдфебель. Третьего парня он выставлять не стал.

У вас может создаться неприятное впечатление, что, мол, опытный боксер расправился с неумехами, да еще и похваляется этим. Нет, дело не в похвальбе. Эта история и для меня была уроком, только в другом плане и этим уроком я хочу поделиться с вами.

Если вы не можете найти подходящего спарринг-партнера, сильного и способного оказать вам достойное сопротивление, то лучше обойдитесь без спаррингов. От работы со слабым партнером ничего, кроме вреда для себя вы не получите. Постепенно вы отвыкнете от напряжения в бою, утратите чувство самосохранения от боевой опасности и сами станете слабым, небоеспособным боксером.

Вы можете мне возразить, что, мол, пусть те парни оказались слабаками, но я-то мог быть к ним снисходительнее и не наносить сильных ударов. И снова вы не правы. В ходе тренировок боксер должен научиться автоматически чувствовать точность и силу удара, а если вы в спарринге будете щадить своего партнера, то и в реальном бою будете наносить щадящие удары. А чем это может обернуться, вы можете представить сами. И это касается не только бокса. При игре, например, в теннис, если при подготовке к соревнованиям вы, щадя самолюбие и силы партнера, будете играть с ним вполсилы, сто шансов из ста, что вы проиграете турнир. Для тренировок нужен партнер если не лучше, то уж во всяком случае не слабее вас самого. Но где его взять? — спросите вы. Да, такого партнера найти практически невозможно, особенно если вы чемпион или готовитесь к бою за это звание. Не приглашать же в самом деле в партнеры самого чемпиона или кого-либо из экс-чемпионов! Выход есть. Подберите несколько спарринг-партнеров, с разными боевыми качествами и стилями боксирования и уж конечно не из числа новичков, а из числа опытных и крепких бойцов. Пусть один из них будет файтером, другой, наоборот, предпочитающим дистанционный бой на отходах, третий — инфайтером. Тогда для каждой тренировки вы можете брать партнера, отвечающего тем задачам, которые вы собираетесь решать на тренировке. И вот главная моя мысль, которой я хотел с вами поделиться, начав разговор с истории с шотландскими гвардейцами. Выбор спарринг-партнеров — дело сложное и весьма ответственное, от которого во многом будет зависеть исход предстоящего боя.

*   *   *

Мудрецы говорят: неважно, что ты сказал, важно то, как тебя поняли. Если вы, прочтя мое повествование, поняли, что в боксе главную роль играют не физическая сила и даже не высокая техническая подготовка боксера, а его ум, моральные и волевые качества, они, и главным образом они, имеют решающее значение для

успеха в бою — значит вы правильно поняли мою главную мысль нашего длинного разговора.

Нэт СЕЛЛЕР

Имя Джека Соломона и его спортивный зал на Грейт-Винд-милл-стрит широко известны в боксерском мире Великобритании и за ее пределами. Отсюда вышло немало выдающихся боксеров, составивших национальную гордость страны. Нет, Джек никогда не искал избранных. К нему шли солдаты и моряки, лудильщики и портные. Среди них были и белые, и черные, чемпионы и спортивные бездарности. Солидные функционеры от бокса шли к Соломону для консультации, спортивные репортеры — за новостями или чтобы получить квалифицированный прогноз о предстоящем боксерском матче. Немало было здесь и тех, кто крутился возле ринга, делая свой маленький бизнес на перепродаже билетов, частыми гостями были просто поклонники бокса, желающие перекинуться парой слов со знаменитым тренером и менеджером, посмотреть на тренировки мастеров и начинающих юнцов. Нередко в двери зала стучали курносые пацаны. И когда Джек спрашивал их, чего они хотят, ответ всегда был один — прямой и бесхитростный: «Я хочу быть боксером!» Перед одними из них Джек широко открывал двери, перед другими молча их закрывал. Но чаще всего он давал ребятам обстоятельные и простые советы. Большинству из них он рекомендовал постучаться в двери любительского клуба, находившегося по соседству.

— Я никогда не поощряю мальчиков слишком рано заниматься профессиональным боксом. Даже если парень крепок и вынослив, его психика не созрела для серьезных занятий боксом. Что бы там ни говорили о безопасности бокса, но этот вид спорта всегда связан с болевыми ощущениями, а у юного мальчугана еще и со страхом получить удар в лицо или живот. Пусть подрастет лет до шестнадцати, его психика, да и организм, окрепнут, тогда я его с удовольствием возьму. А пока пусть набирается опыта и изучает боксерскую азбуку в любительском клубе. Бокс труден даже для взрослого парня, а для десяти-двенадцатилетнего мальчишки он просто вреден. Ведь его организм еще только развивается, растет, он еще слаб особенно для напряженных и сильных физических нагрузок.

Конечно, нет правил без исключений. Тэд Льюис, например, обладал нокаутирующим ударом, когда ему не было еще и шестнадцати лет, а в семнадцать он уже стал чемпионом Англии в полулегком весе. Еще разительнее пример Лена Харвея, который в двенадцать лет уже боксировал на профессиональном ринге и побеждал взрослых бойцов. Жорж Карпантье стал чемпионом Франции среди профессионалов, когда ему исполнилось четырнадцать лет. С таким же юным боксером Эриком Буном они приехали из Чаттериса в Лондон для того, чтобы принять участие в боях знаменитого профессионального боксерского клуба Девоншир-Хакни и выступили там весьма удачно. Но, повторяю — это редчайшие исключения, своего рода феномены и делать их примерами для подражания всем молодым боксерам нельзя. Поэтому большинству своих юных просителей я даю советы.

СОВЕТЫ ОТ ДУШИ

Начните с того, что встаньте на весы. Если ваш вес окажется ниже медицинской нормы, до поры до времени боксом вам заниматься нельзя. Ваш организм еще не набрал необходимых сил. Обратитесь к врачу и если у вас нет никаких патологических нарушений, наберитесь терпения и придите в зал через год. Конечно, и тут бывают редкие исключения. Например, великий боксер Джимми Уайлд даже в период своего расцвета весил менее 45 кг. Когда он впервые появился в зале, тренеры наотрез отказались работать с ним, но когда Джимми продемонстрировал свои качества, которыми он был наделен от природы как боксер, Джимми без разговоров и сомнений был принят в клуб и вскоре стал гордостью Английского профессионального ринга. Но Джимми Уайлд — тоже феномен, а не образец для подражания.

Так уж устроен мир, что старшее поколение утверждает, что в их времена все было лучше. То же самое можно услышать и от ветеранов бокса, которые стараются доказать, что когда они были юными и молодыми, они были гораздо крепче, выносливее и тренировались «до седьмого пота», не щадя ни себя, ни своих партнеров. Я не буду их разубеждать, хотя бы ради их возраста и прошлых заслуг, но молодым посоветую не всему верить, что написано в старых книгах о боксе, а главное, не все примерять на себя. В частности, утверждение о том, что чем больше тренируешься, чем больше берешь нагрузок в тренировке — тем быстрее придет успех. Я категорически против таких советов. В одной из старых книг я прочел совет одного большого мастера, который он дает юным боксерам: пробегать в день двадцать миль! Это совершенная глупость. Такой совет загробит девять ребят из десяти. Если юноше шестнадцать лет, то более двух миль в день ему пробегать просто вредно, если он только-только начал заниматься боксом и еще совсем не втянулся в тренировочные нагрузки. Это не значит, что он так и должен остановиться на этих двух милях. Кроме них, еще будут другие упражнения, которые тоже потребуют и сил, и внимания. Но и «работа на дороге» тоже будет постепенно расти. Подчеркиваю — постепенно. Тем более, что «работа на дороге» — это один из основных методов воспитания выносливости и на первых порах занятий боксом будет занимать довольно много места.

Чтобы на тренировке не было скучно, выберите себе цель. Например, дерево на удалении четверти мили от старта. После недели тренировки пробегайте полмили и наметьте на дистанции несколько ориентиров. Тогда тренировка на дороге не покажется вам такой монотонной и скучной, тем более, что нередко беговые упражнения боксер выполняет самостоятельно. Если будет бежать группа, то постарайтесь не отвлекать друг друга веселыми разговорами. Думать нужно только о дороге и беге, чтобы тренировались не только ноги, но и ваш мозг. Во время бега научитесь расслаблять неработающие мышцы и в первую очередь мышцы ног. Если

опорная нога напряжена, то маховая должна в это время отдыхать и быть расслабленной.

Любая тренировка, прежде всего, должна приносить удовольствие, а не быть в тягость.

Не выходите на беговую тренировку совершенно натощак. Перед тренировкой выпейте чашку чая, лучше с лимоном. Это поможет вам потеть на дороге. Неплохо захватить и положить в рот таблетку глюкозы или небольшой кусочек сахара, это даст вам дополнительную энергию.

Важное преимущество работы на дороге — это то, что вы вдыхаете чистый полевой или лесной воздух. После того, как вы пробежите одну милю, сделайте остановку и выполните ряд дыхательных упражнений в течение двух-трех минут. Обратите внимание на выдох, он должен быть более длительным, чем вдох. Вы, наверное, слышали о знаменитом английском стайере Гордоне Пири? Его прозвище было «пуф-пуф» за его стиль дыхания во время бега. Пири утверждал, что правильное дыхание, и особенно выполнение выдоха, является залогом успеха бегуна-стайера. Именно во время выдоха происходит освобождение организма от углекислоты.

Во время «работы на дороге» можно делать легкие упражнения и движения, характерные для боксера: бег боком, скрестным шагом, бег спиной вперед, можно проделать несколько секунд ударные движения расслабленными руками, подскоки, повороты и многое другое. Тогда бег не будет монотонным и изнуряюще скучным. Фредди Миллс, например, превращает тренировку в беге в развлечение. Он любит перепрыгивать через небольшие препятствия, напевать себе под нос песенки, Эрик Бун, экс-чемпион Англии в легком весе, брал на пробежку ружье и нередко сочетал «работу на дороге» с охотой, принося домой пару-тройку уток. Конечно, я не призываю всех боксеров следовать примеру Эрика, я рассказал этот эпизод в порядке шутки. Что касается «работы на дороге», то это важный раздел в подготовке боксера и к нему нужно относиться серьезно.

Часто, стремясь хорошо пропотеть, боксеры надевают на себя большое количество теплой одежды. Я не советую делать это. Одежда затрудняет доступ воздуха к телу. Лучше, как я уже говорил, выпейте чашку чая с лимоном. После бега хорошенько прополощите горло. Лучшая обувь для беговой тренировки — кожаные туфли или тяжелые ботинки. Выбирайте дорогу потверже. Мягкая земля или трава не развивают икры ног.

Выше я говорил, что нельзя тренироваться через силу. Если у вас нет интереса и желания к тренировкам, то следует обратиться к врачу и проверить состояние своего здоровья или сменить вид спорта. Но не старайтесь тренироваться больше того, что позволяют ваши силы. Уходите с тренировки с желанием побыстрее прийти в зал снова. Не советую начинать тренировку в зале сразу после беговой подготовки. После бега нужен отдых. Если вы делали пробежку утром, то раньше полудня не являйтесь в зал. И уж, конечно, не принимайте пищу непосредственно перед тренировкой. Приходите в зал не раньше, как через два часа после приема пищи.

Не бегайте без толку от снаряда к снаряду. На первых порах это вам интересно: от груши к мешку, от мешка к мячу на растяжках, от мяча к штанге, потом попрыгать через скакалку и так весь день. Никакого толку от таких занятий нет.

Конечно, если вы тренируетесь под руководством преподавателя, то он будет иметь план работы, но иногда преподаватель ведет еще одну-две группы и дав вам задание, оставит вас одного. Работайте строго по тому заданию, которое дал тренер. Но если вы пришли в зал в неурочное время и решили позаниматься самостоятельно, то для начала я предложил бы вам такую схему: два раунда по две минуты работы со скакалкой, два раунда работы на мешке, два раунда боя с тенью или перед зеркалом, один раунд работы на груше. Затем — легкие успокаивающие движения и водные процедуры: сначала теплый душ, потом холодный. Нет теплого душа — примите холодный. Нет душа совсем — протритесь влажным полотенцем, затем сухим. Протираться нужно насухо. В прохладную погоду хорошо припудрить тело тальковой пудрой. Она закрывает поры и сохраняет тепло. После душа — отдых, не менее получаса.

Никогда не переедайте. До шестнадцати лет молодому боксеру не требуется специального рациона. Кушайте все, но не до отвала. Выходите из-за стола чуть-чуть голодным.

Некоторые выдающиеся боксеры позволяют себе прием питательных веществ перед боем и даже в перерывах между раундами, например экс-чемпион Англии в легком весе Гарри Миллер любил съесть кусочек сахара в перерыве между раундами, а чемпион Австралии в полулегком весе Эдди Миллер пил глюкозу.

Отличную схему питания выработал для себя Дэй Дауэр, с которым вы познакомились в начале этой книги. Вот его режим: в 7 часов утра — чашка чая с молоком, чай очень жидкий — для цвета, затем следует работа на дороге — до восьми миль. Дэй — чемпион и может позволить себе такие нагрузки. После возвращения с дороги — ванна и двухчасовой сон до десяти часов. После сна завтрак — чашка чая, бутерброд с маслом, два вареных яйца всмятку. За два часа до тренировки — второй завтрак из вареной рыбы или овощей, 7—8 часов тренировки в зале, короткий отдых и на ужин — рыба или овощи.

Дэй всегда держался в пределах 51 кг.

Это режим Дэя на период подготовки к соревнованиям, когда он освобождался от своей основной работы на шахте.

На тренировках уделите большое внимание развитию устойчивости и равновесия тела во время передвижений по рингу, при перемещениях тела во время передвижений по рингу, при перемещениях тела во время нанесения ударов или выполнения защитных действий. Вы должны двигаться по рингу легко и свободно, как балерина, а ваши руки и ноги должны работать четко, синхронно и слаженно.

Попробуйте в ходе тренировки разговаривать сами с собой. Кое-кто улыбается над этим моим советом, считает его чудачеством, но я отношусь к нему серьезно и рассматриваю его как один из элементов психической подготовки. Конечно, нельзя думать и говорить на отвлеченные темы. Говорите о том, чем вы заняты в данный момент: «А вот сейчас я ударю левой. Так, очень хорошо. А теперь пару левых и сильный правой. Отлично, молодчина!» и в таком духе всю или часть тренировки.

Помните, что боксерский зал — не салон мод и зеркало во весь рост установлено в нем не для примерки фрака. Это важный снаряд для тренировки. Для тренировки, а не для самолюбования своей внешностью, мускулатурой и грациозностью. Зеркало — это ваш самый правдивый и честный критик. Оно точно скажет, довернули ли вы корпус при нанесении хука; от плеча ли пошел ваш правый кросс; вовремя ли встала ваша левая нога при нанесении прямого. Но не перерабатывайте перед зеркалом. Одного-двух раундов достаточно. Если вы видите, что парень не работает, а «рисуется» перед зеркалом — он далеко не пойдет. Со своим отражением он работает как чемпион, а на ринге часто «ищет пятый угол».

Иные тренеры, оберегая энергию своих учеников, гонят их в постель пораньше, напоминая, что завтра бой. Я думаю, что пользы от этого мало. Все равно парень будет вертеться в постели, думая о завтрашнем дне и еще больше измучает себя, да и заснет позже. Важно, чтобы ваш ученик не переутомился, нужно вовремя заметить его усталость и вот тогда порекомендовать ему ложиться на отдых. Точно так же я не требую от своих питомцев вскакивать чуть свет всегда в одно и тоже время. Прозвенел звонок будильника, а тебе еще хочется вздремнуть чуток. Ничего страшного, если вы отдохнете еще полчаса, а на дорогу выйдете чуть позже. Но не путайте усталость с ленью. Если вы не хотите вставать потому, что чувствуете еще усталость от вчерашней тренировки — это одно, а если вам не хочется вставать из-за лени — это совсем другое тело. Тут нельзя делать никакой поблажки себе, а встать и делать все точно по намеченному плану.

Развивайте шею. Вытяните подбородок вниз и поворачивайте голову быстро и резко влево, вправо, вперед. Делайте это упражнение, надавливая ладонями на затылок, виски, в подбородок, выполняйте вращения головой.

Вряд ли стоит говорить о вреде курения или применения алкоголя. Бокс и эти привычки несовместимы. И если я вам об этом напоминаю, то только лишь потому, что среди выдающихся мастеров профессионального бокса были и такие, которые допускали подобные излишества. Нэл Тарлетон и Эрни Родерик — экс-чемпионы Англии в полулегком и втором полусреднем весе — курили, а Нэл даже перед боем, выходя из раздевалки, делал несколько глубоких затяжек сигаретой. Курили Фредди Миллс и Бун, но они курили когда были свободны от тренировок. Фредди Миллс даже позволял себе выпить перед сном стакан крепкого портера. Но величия в боксе они не достигли. У всех этих мастеров есть чему поучиться и их искусству боксирования следует подражать, а их вредные привычки пусть остаются с ними, хотя искренне жаль, что такие способные спортсмены были потеряны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В начале этой небольшой книжки был поставлен вопрос: в чем секрет успеха выдающихся мастеров бокса? И тут же дан ответ на этот вопрос: в упорной, кропотливой и самозабвенной работе над собой, над совершенствованием своих природных физических качеств! Теперь у вас в руках «секреты» выдающихся английских боксеров, спортивных звезд разной величины: от чемпиона страны среди любителей до чемпиона мира среди профессионалов.

Если вы поклонник бокса, возможно, ваши знания об этом великолепном виде спорта после прочтения этой книжки стали еще шире, а понимание его спортивной сути — еще глубже.

Если вы сами боксер, возможно, вам удалось найти в советах мастеров кое-что полезное и для себя. Но хотелось бы напомнить вам старую истину: «Копия всегда хуже оригинала». Не копируйте мастеров. Человек один и должен быть всегда только самим собой — личностью.

Возможно, книга вызовет интерес, возможно, и споры у специалистов и функционеров бокса. И это прекрасно. В этом ее несомненная привлекательность, и польза: «в спорах — рождается истина», а в сравнениях и поисках люди приходят к «золотой середине».

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора. Сертификат на наследство
Дэй Дауэр. Моя «коронка» — прямой левой
Фредди Миллс. Левый хук — удар победы
Рон Бартои. Предпочитаю правый кросс
Джейк Тулли. Разящий апперкот
Дон Коккел. Инфайтинг — шанс на победу
Том Уолли. Я — левша
Лен Харвей. Кое-что о тактике
Нэт Селлер. Советы от души
Заключение

Перевел с английского Георгий МОРОЗОВ
Литературная обработка Николая ТАРАТОРИНА Редактор Борис ГРОМОВ

Зак. 557 Тир. 10 000
Типография «ИНФОРМДИНАМО»